

Gestalta för vardagsrörlighet - ett gestaltningsexempel i Folkparken i Lund

Alma-Lena Slipac & Saga Thornberg



Gestalta för vardagsrörlighet - ett gestaltningsexempel i Folkparken i Lund

Design for everyday physical activity
- a design proposal for Folkparken in Lund

Alma-Lena Slipac & Saga Thornberg

Handledare: Maria Kylin, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Märit Jansson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Biträdande examinator: Kristin Wegren, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Independent Project in Landscape Architecture

Kurskod: EX0846

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2019

Omslagsbild: Alma-Lena Slipac & Saga Thornberg

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Format: A4, skalor och upplösning är anpassad efter detta.

Nyckelord: vardagsrörlighet, fysisk aktivitet, folkhälsa, offentliga miljöer, parkmiljö, landskapsarkitektur, gestaltningsverktyg

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

TACK TILL...

Emma, Fredrik och Carl som tagit sig tid att läsa arbetet.

Anne som lånat ut sin bil.

Maria som handlett oss.

Men allra störst tack till dig Leni. För underbara stunder i ditt kök. Tack för att vi skrattat så vi gråtit, för den goda maten och för diskussionerna om såväl arbetet som livet. Allra störst tack för att det aldrig blev tråkigt.

Nä nä, du ska ha tack Saga!

Handwritten signatures of Alma-Lena Slipac and Saga Thornberg in black ink.

Alma-Lena Slipac & Saga Thornberg
2019-01-18

SAMMANFATTNING

Stillasittande är ett stort problem och dagens fysiska miljöer stödjer inte vardagsrörlighet i den omfattning som behövs. Situationen bidrar till att fler och fler har en ohälsosam livsstil där sjukdomar som är starkt kopplade till fysisk inaktivitet kostar samhället stora summor. Det behövs miljöer som underlättar en fysiskt aktiv livsstil vilket innebär att vi som landskapsarkitekter kan vara med i arbetet för en hälsosammare framtid.

Målet med vårt arbete har varit att redovisa ett gestaltningsexempel som visar hur man kan gestalta för att främja vardagsrörlighet. Syftet med arbetet har varit att undersöka hur vardagsrörlighet kan analyseras och prövas i planeringen. Detta har skett med hjälp av gestaltungsverktyg, som framkommit i kunskapsinhämtningen och undersökts i referensprojekt och platsanalyser.

Gestaltningsexemplet är gjort i Folkparken i Lund, som upplevts vara en park där lite fysisk aktivitet förekommit. Koncept har varit att förändra gång- och cykelstrukturer mellan parken och dess omgivning, men även inom parken. Gestaltningsexemplets andra del har gått ut på att skapa detaljer i parken som omsorgsfullt gestaltats för att smälta in på platsen och kännas som en självklar del av parken. De ska höja parkens intryck och stärka identiteten, vilket ska bidra till att besökaren stannar upp och vistas i parken en längre stund. Målet med gestaltningsexemplet har varit att bevara Folkparkens rika vegetation och historiska karaktär, men samtidigt skapa en plats som känns ny och intressant.

Vardagsrörlighet är ett begrepp som innefattar många

aktiviteter vilket innebär att det inte finns ett enda sätt att planera för den. De åtta gestaltungsverktygen; funktioner, skick, tillgänglighet, identitet, tydlighet, säkerhet, interaktion och stimulans, som använts i gestaltungsarbetet är breda begrepp som inte nödvändigtvis ger någon fysisk form. Det innebär att gestaltungsverktygen är öppna för tolkning och kan därför se annorlunda ut beroende på vem som använder sig utav dem, eller vilken plats de används på.

ABSTRACT

Inactivity is a big problem and today's physical environments do not support everyday activity to the extent needed. The situation contributes to more and more people having an unhealthy lifestyle where diseases that are strongly linked to physical inactivity cost society a great amount of money. There is a need for environments that support a physically active lifestyle, which means that we as landscape architects can be involved in the work for a healthier future.

The aim of our thesis has been to present a design example, based on a literature study, that shows how you could design to promote everyday activity. The purpose of the thesis has been to investigate how everyday activity can be analyzed and tested in planning. The design is based on eight design tools, which have emerged from the literature study and been tested in reference projects and site analyzes.

The design example is done in Folkparken in Lund, which was perceived as a park where little physical activity occurred. The concept has been to change walking and bicycling structures within the park and link it to its surroundings. The second part of the design example has been to create details in the park that have been carefully designed to blend in with the place and feel like a natural part of the park. They will enhance the park's impression and strengthen the identity, which hopefully will make the visitor stay in the park for a longer period. The aim for the design example was to preserve the park's rich vegetation and historical character, but at the same time create a place that feels new and interesting.

Everyday activity involves many activities, which means that there is not only one way of planning for it. The eight design tools; functions, condition, accessibility, identity, legibility, security, interaction and stimulation, which are used in the design are open for interpretation and do not necessarily have any physical form. This means that the design tools can look different depending on who uses them, and which place they are used at.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	9
Problemformulering	9
Syfte och mål	9
Frågeställningar	9
Metod	10
Begreppsförklaring	12
DEL 1. TEORI	15
Vardagsrörlighet	16
Vikten av att röra på sig	16
Nya förutsättningar för vardagsrörlighet	17
Levnadsvanor påverkar vardagsrörlighet	18
Förändring i den fysiska miljön för bättre folkhälsa	18
Lust att röra sig!	19
Fyra aktiviteter för vardagsrörlighet	20
Sambandet mellan vardagsrörlighet och parkmiljö	22
Gestaltningssverktyg	25
Fyra referensprojekt	26
Lärdomar från del 1	29

DEL 2. PLATSANALYS	31
Beskrivning av Folkparken i Lund	32
"Geographic areas" - en analysmetod	34
Observationer	38
Sekvensanalyser	41
Lärdomar från del 2	54
DEL 3. GESTALTNINGSFÖRSLAGET	57
Processen	58
Inspiration till gestaltningsexemplet	60
Gestaltningsexemplet	62
Illustrationsplan	63
Strukturer	64
Detaljer	68
DEL 4. DISKUSSION OCH SLUTSATS	85
REFERENSER	92
BILAGA	

INLEDNING

PROBLEMFORMULERING

Utformningen av våra städer och landskap, har gjort att den fysiska miljön inte stödjer vardagsrörlighet i den omfattning som behövs och främjar istället en stillasittande livsstil. Situationen bidrar starkt till ohälsa såsom kroniska sjukdomar och tidig död. Sjukdomar som är kopplade till fysisk inaktivitet är bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, övervikt och fetma, högt blodtryck och mental ohälsa. Allt fler samhällsplanerare, forskare och politiker har insett betydelsen av miljöns påverkan för det fysiskt aktiva livet. Det behövs miljöer som underlättar en fysiskt aktiv livsstil.

Trots att fysisk aktivitet är en stor del av det vi ser i sociala medier, läser i tidningar eller ser på TV, är fortfarande en stor andel av befolkningen stillasittande större delar av dagen. Dagens teknik och det minskade fysiska kravet i arbetslivet bidrar till en stillasittande livsstil. Studier visar att ungefär varannan svensk är överviktig eller fet. Många har inte motivation, tid eller resurser för att komma ut och röra på sig. Detta medför att vi som landskapsarkitekter måste bidra till att utformningen av den fysiska miljön uppmuntrar till vardagsrörlighet.

Arbetet kommer i första hand att fokusera på vilka möjligheter det finns att förbättra den fysiska miljön i syfte att öka vardagsrörligheten. Vardagsrörlighet är en form av fysisk aktivitet som lidit mycket av förändringar i infrastrukturen. Förr hade de flesta människor fysiskt krävande yrken och var beroende av sina egna kroppar för att förflytta sig. Idag är situationen förändrad och många tillbringar stora

delar av sin dag stillasittande. Fysisk aktivitet har flyttats från vardagens rutiner till fritidens tränings- och motionspass.

I det här arbetet har vi valt att begränsa oss till fyra aktiviteter som är vanligt förekommande och passande för gestaltning. Dessa är gång, cykling, friluftsliv och lek. Boverket (2013) har i sin rapport beskrivit dessa aktiviteter som centrala för att bryta stillasittande. För att stimulera till mer rörelse i vardagen behövs en fördjupad kunskap i planeringen om vad olika fysiska aktiviteter behöver för struktur och utrymme i den byggda miljön.

SYFTE OCH MÅL

Syftet är att undersöka hur vardagsrörlighet kan analyseras och prövas för att användas i planering och gestaltning av en plats.

Målet är att testa och använda framtagna gestaltningsverktyg genom att skissa och ta fram ett gestaltningsexempel för Folkparken i Lund.

FRÅGESTÄLLNINGAR

1. Vilka analyser kan användas för att utforma och föreslå en gestaltning som gynnar människors vardagsrörlighet?

2. Hur kan Folkparken i Lund gestaltas för att öka vardagsrörligheten?

METOD

De två huvudmetoderna i arbetet har varit kunskapsinhämtning och studioarbete. Kunskapsinhämtningen består av teori och platsanalys. Studioarbetet består av undersökande skiss och gestaltungsarbete. Genom att kombinera dessa metoder har idéer som hämtats kunnat appliceras på en plats och resulterat i ett gestaltningsexempel.

TEORI

Fokus i inledande arbete har varit att samla fakta och kunskap om vardagsrörlighet för att få en bred bild av hur vardagsrörlighet påverkar människan och hur man kan planera och gestalta för den.

Teorin är uppdelad i två delar. Den första delen fokuserar på att svara på frågorna; vad är vardagsrörlighet, varför behövs den, hur såg det ut förr, vem rör sig och på vilket sätt kan vardagsrörlighet bidra. Den senare delen fokuserar på den fysiska miljön och vad som krävs för att denna ska utgöra en så god grund som möjligt för vardagsrörlighet.

Referenser som använts i arbetet har framförallt hittats på SLUs sökmotor PRIMO där sökningar på ord som "Vardagsrörlighet", "Fysisk aktivitet" och "Rörelse" gjorts. Resultatet av dessa sökningar har sedan lett till att tryckta källor hittats. Ett tiotal andra examensarbeten med relaterade ämnen har också utgjort en grund för vidare sökning av källor.

Övriga referenser har tidigare använts i utbildningen eller blivit rekommenderade av vår handledare, Maria Kylin.

De tre referenser som fått störst tyngd i arbetet presenteras nedan.

- I forskningsrapporten "The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual Model" har Bedimo-Rung et.al (2005) tagit fram en modell som förklarar sambandet mellan fysisk aktivitet och parkmiljö med hjälp av sex begrepp. För att mäta dessa begrepp har Bedimo-Rungs et.al (2005) i sin rapport redovisat en analysmetod som ska fungera som stöd för att finna de sex begrepp.
- Munch et.al (2007, s.19-22) har i sin bok "Arkitektur, Kvinder og Idraet" presenterat sju begrepp som kan skapa fysiska förutsättningar i miljön som lockar till rörelse.
- Boverket (2013) har i sin rapport "Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen" redovisat fyra aktiviteter som har varit utgångspunkten för det vi valt att kalla för vardagsrörlighet.

Med utgångspunkt från Bedimo-Rungs et.al (2005) och Munchs et.al (2007) modeller har en lista på begrepp sammanställts. Sammanställningen har vi valt att kalla för gestaltningsverktyg. Dessa ska fungera som en ram för kommande platsanalys och gestaltungsarbete. Gestaltningsverktygen har undersökts med hjälp av fyra referensprojekt. Projekten är valda utifrån dess koppling till fysisk aktivitet. WWW Referensprojekten är enbart värderade utifrån beskrivningar och bilder som finns dokumenterat, vi har inte besökt platserna.

PLATSANALYS

1. Beskrivning: Först beskrivs Folkparken i relation till Lund. Parken ställs i förhållande till andra grönområden, hur gång- och cykelstråk kopplar till parken samt vilka målpunkter som finns i omgivningen. Sedan följer en analys över parken. En så kallad områdesanalys, enligt Bedimo-Rungs et.al (2005) modell är gjord för att koppla parkens utformning med förutsättningar för fysisk aktivitet.

2. Observationer: Under arbetet har vi observerat platsen vid ett flertal tillfällen, fyra utav dessa tillfällen har vi mätt aktivitet i parken. De aktiviteter som observerats utgår från Boverket (2013), dessa är gång, cykel, lek och friluftsliv. Studierna är gjorda under morgon, lunch, eftermiddag och helg i oktober-november 2018. Studien har gått ut på att observera var människor rör sig i parken och uppskatta ålder och kön på besökarna. Observationen har utförts analogt med penna och papper som sedan sammanställs i tabeller.

3. Sekvensanalys: I boken "Landskap i fokus - Utvärdering av metoder för landskapsanalys" beskriver Pålstam & Schibbye (2001) olika analysmetoder. Den metod som vi i detta arbete har använt oss av benämner de som "Visuell analys". Utgångspunkten för visuell analys ligger i att observera fenomen och att kartlägga estetiska kvalitéer i omgivningen. Detta betyder att platsen betraktas som en bild och beskrivs därefter med begrepp som struktur, rumslighet, skala m.m.

Gordon Cullen har i sin bok "Townscape" (1961) gjort en visuell analys under en vandring med hjälp av skisser och ord. Med inspiration från Cullen har vi i arbetet valt att analysera platsen visuellt med hjälp av foton tagna i en följd, likt sekvenser. Analysen har vi valt att kalla sekvensanalys. Varje sekvens har analyserats med hjälp av de gestaltningsverktygen som framkommit ur Bedimo-Rungs et.al (2005) och Munchs et.al (2007) modeller. Vi har undersökt vilka verktyg som finns och vilka som saknas på valda platser. Sekvenserna utgår ifrån de aktiviteter som tidigare beskrivits; gång, cykel, lek och friluftsliv. Fotona är tagna i november 2018.

SKISSPROCESS OCH GESTALTNING

Under skissprocessen har vi använt oss av olika metoder. En del av skissarbetet har utgått ifrån tydliga frågor som till exempel, "Var vill man vara?", "Hur rör man sig lättast i parken?", "Hur kommer rumsligheten att uppfattas genom detta förslag?" eller "Hur tillgängliggör vi dammen?"

Andra delar av skissandet har varit rent intuitivt, där vi inte satt några begränsningar och istället skissat helt utan premisser. Där kan utgångspunkten ha varit känslor, former, ljus och sinnen. För att inspireras har vi pendlat mellan olika metoder och besökt platsen.

Skissprocessen och kunskapsinhämtningen har lett till ett gestaltningsexempel är uppdelat i två delar. Den första delen beskriver de övergripande strukturerna i parken. Den andra delen består av detaljer som har fått utgöra utgångspunkten för att skapa nya rumsbildningar och intressanta inslag.

ORDLISTA

"De fyra aktiviteterna"

Vardagsrörlighet är ett brett begrepp som avser många aktiviteter. I arbetet har vi valt att utgå ifrån Boverket (2013) fyra aktiviteter för vardagsrörlighet. Dessa är gång, cykla, lek och friluftsliv. Anledningen till att Boverket (2013) valt att fokusera på dessa aktiviteter, och att vi gör det i arbetet, är för att de anses beröra en stor målgrupp och passar för gestaltning.

Modeller

Hur man kan planera för vardagsrörlighet i en park har i detta arbete utgått från två modeller. De benämns i arbetet som modellerna 1 respektive 2, eller Bedimo-Rungs et.al (2005) modell och Munchs et.al (2007) modell.

Gestaltningsskikt

I arbetet med gestaltningen har vi utgått ifrån åtta gestaltningsskikt som framkommit ur en sammanställning av Bedimo-Rungs et.al (2005) och Munchs (2007) modeller. De åtta gestaltningsskikt som används i arbetet är: Funktioner, Skick, Tillgänglighet, Tydlighet, Identitet, Interaktion, Trygghet och Stimulans.

Platsanalys

Platsanalysen innehåller tre analysmetoder:

- "GEOGRAPHIC AREAS" är en analysmetod framtagen av Bedimo-Rung et.al (2005). Denna metod har som avsikt att användas för att analysera sambandet mellan fysisk miljö och dess förutsättningar för fysisk aktivitet.

- OBSERVATIONER har gjorts på platsen. Utgångspunkten har varit att observera aktivitet i parken under olika tillfällen för att få en bild av hur den används. Gång, cykla, lek och friluftsliv har varit de aktiviteter som mätts på platsen.

- SEKVENSANALYS är en analysmetod som, med inspiration från Cullen (1961), använts för att analysera vilka gestaltningsskikt som finns på platsen och vilka som saknas. Detta har skett med hjälp av foton tagna i en följd, likt sekvenser.

DEL I

TEORI

I denna del av arbetet presenteras vad vardagsrörlighet är, varför den är viktig och hur man kan planera för den. Vidare har gestaltningsverktyg tagits fram och undersökts i referensprojekt.

DEL II

PLATSANALYS

DEL III

GESTALTNINGS- EXEMPEL

DEL IV

DISKUSSION

TEORI

VARDAGSRÖRLIGHET

Fysisk aktivitet är all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Alla typer av muskelaktiviteter såsom transport till fots eller med cykel, lek, motion, hushållsarbete, trädgårdsarbete och fysisk träning finns inom ramen för fysisk aktivitet. Viss typ av fysisk aktivitet är frivillig. Annan typ av fysisk aktivitet sker omedvetet, som till exempel transport med cykel från punkt a till punkt b (WHO, 2018). Motsatsen till fysisk aktivitet är således fysisk inaktivitet, eller avsaknaden av kroppsrörelse (Mattsson et.al, 2016).

Vardagsrörlighet är en spontan aktivitet som utförs med annat syfte än den fysiska aktiviteten i sig. Det kan vara exempelvis cykelturen till mataffären eller promenaden med hunden. Huvudsysslan blir mathandling eller rastning av hunden, bonusen blir motion i form av vardagsrörlighet (Boverket, 2013).

VIKTEN AV ATT RÖRA PÅ SIG

Vardagsrörlighet har många viktiga hälsoaspekter för oss människor. Det finns en rad sjukdomar som kan minimeras av kontinuerlig aktivitet såsom högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes och vissa typer av cancer. Utöver alla fördelar för den fysiska hälsan har vardagsrörlighet även en betydande roll för individens mentala hälsa. De positiva effekterna av vardagsrörlighet är reducerad stress, ångest och depression (WHO, 2016). Genom vardagsrörlighet finns stor potential att positivt påverka livskvalitet, humör, självförtroende, självkänsla och kognitiv funktion både hos vuxna och barn (Faskunger, 2007).

För ett barns utveckling har rörelse en betydande roll. Det är genom rörelse som barnets motoriska färdigheter kan utvecklas såväl som de muskulära funktionerna (WHO, 2016). Barns fysiska aktivitet består till stor del av lek. Forskning visar att lek inte bara leder till glädje, utan också reducerar stress och stärker motivationen hos ett barn att vilja lära sig nya saker (Faskunger, 2007). Forskning visar även att genom vardagsrörlighet stimuleras nybildning av hjärnceller, vilket har en positiv inverkan på inlärningsförmågan oavsett ålder (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

Bortsett från de fysiska aspekterna har vardagsrörlighet också en stor betydelse för barns psykosociala utveckling. Vardagsrörlighet för ett barn består främst av, förutom lek, transport mellan olika platser. Detta sätter barnet i en social och fysisk kontext (Faskunger, 2007).

Vardagsrörlighet är en av de viktigaste faktorerna som främjar god hälsa även hos äldre (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Äldre som rör på sig minskar risken för stroke, stärker skelettet och bibehåller rörlighet i muskulatur och leder (Faskunger 2007). Dessutom kan redan befintlig funktionsnedsättning bromsas med hjälp av vardagsrörlighet, vilket gör att individen kan bibehålla sin självständighet i större utsträckning (Statens folkhälsoinstitut, 2008).

Fysisk inaktivitet har stora kostnader för samhället. Kunskapen om vikten av fysisk aktivitet i vardagen och dess roll för människors hälsa ökar. Samtidigt kan vi se att allt fler blir stillasittande. Trots

vetskapen rör sig en tredjedel av Sveriges vuxna befolkning mindre än 30 minuter om dagen, vilket är den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag (Statens folkhälsoinstitut, 2011). I Folkhälsomyndighetens senaste rapport (2018) redovisas andelen stillasittande mellan 2006-2015. Resultatet visar tydligt att Sveriges befolkning blir allt mer stillasittande på sin fritid.

Fysisk inaktivitet har förödande konsekvenser för alla. En uppskattning som WHO (2018) gjort är att fysiskt inaktivitet kostar världen 54 miljarder dollar per år. I Sverige ligger sjukvårdskostnaden på omkring 6 miljarder kronor per år till följd av dessa levnadsvanor (Boverket, 2013).

NYA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR VARDAGSRÖRLIGHET

Människans anatomi och fysiologi har under de senaste 40 000 åren genomgått relativt små förändringar. Sedan stenåldern är sambandet mellan energiintag, energiförbrukning och behovet av fysisk aktivitet i stort sett oförändrat. Den mänskliga rasen har fram till för ca 100 år sedan levt som samlare, jägare, jordbrukare eller hantverkare och på så vis alltid varit fysiskt aktiv (Eaton & Eaton, 2003).

Faskunger (2007) skriver i sin rapport "Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget" att kravet på fysisk aktivitet i vardagen på några få generationer har minskat drastiskt i arbete, transport, hushållssysslor och på fritiden. Under den industriella revolutionen på 1800-talet övertog maskiner allt fler

fysiskt krävande arbetsuppgifter vilket ledde till att många kunde byta arbete till ett som var mindre slitsamt.

För bara drygt ett halvt sekel sedan var våra städer mycket mer promenadvänliga eftersom att de var kompakta och erbjöd närhet till jobb, handel och annan service. Dessutom var inte biltrafiken lika utbredd som den är idag. Staden var utformad för att passa fotgängare och cyklister. Vardagsrörlighet var lika självklart som att äta och sova.

Efter andra världskriget förändrades ytterområden och förorter runt stadskärnan i många städer vilket i sin tur ledde till att avståndet till arbete och service blev längre. Denna typ av infrastruktur, som är mindre kompakt, har främst gynnat bilismen och gjort det svårare för fotgängare och cyklister i vardagen. Tekniska uppfinningar och utformningen av våra städer och tätorter har resulterat i att vardagsrörlighet motverkas och ett stillasittande beteende främjas (Faskunger, 2007).

Fysisk aktivitet har gått från att vara en vardagssyssla till att bli en fritidsform, som idrott, motion och träning. Dock motionerar inte människor tillräckligt mycket för att kompensera för minskningen av traditionella typer av vardagsrörlighet, som att gå, cykla eller utföra hushållsarbete och arbetssysslor. Fritidsmotion har dessutom inte lyckats engagera eller motivera de mest stillasittande grupperna i samhället (Eaton & Eaton, 2003).

Man skulle kunna tro att på grund av all den

uppmärksamhet som motion, idrott och träning får i media idag, att människor rör sig i allt större utsträckning. I tidningar, tv-program, reklam och sociala medier uppmuntras det att gå ner i vikt, förändra sin livsstil eller att börja motionera. Trots denna mediavåg är en mycket stor del av befolkningen inaktiv. Information och upplysning om inaktivitetens effekter är en del i hälsoarbetet (Faskunger, 2007), men det omfattar inte utformning av fysiska strukturer som stödjer möjligheten till vardagsrörlighet (Boverket, 2012).

LEVNADSVANOR PÅVERKAR VARDAGSRÖRLIGHET

Den svenska rekommendationen för daglig fysisk aktivitet är 30 minuter. Studier visar att det är en stor andel av befolkningen som inte uppnår detta. Olika grupper av människor har olika förutsättningar för att röra på sig (Elinder & Faskunger, 2006).

Statens folkhälsoinstitut (2016) har gjort stora hälsoundersökningar på den svenska befolkningen som bland annat innehöll frågor om hur mycket personen rör sig på sin fritiden. Resultatet i undersökningarna visar att 65 procent av den svenska befolkningen är "tillräckligt fysiskt aktiv" på sin fritid, det vill säga att de rör på sig mer än 30 minuter dagligen. Bland den stillasittande andelen var det tydligt att de med låg utbildningsnivå, fysiskt krävande yrken och de födda utanför Sverige var majoritet.

Människan påverkas av sina levnadsvanor och livsvillkor. En ensamstående mamma med två barn och bil motionerar kanske inte på samma sätt som

en student med cykel och gymkort (Boverket, 2013). Äldres fysiska hälsa har troligtvis underskattats i flera studier då det ofta har varit träning på fritiden och fysiskt krävande arbetsuppgifter som har undersökts. Flera av de aktiviteter som äldre ofta kan tänkas ägna sig åt är hushålls- och trädgårdsarbete, vilka inte har granskats lika ingående (Faskunger, 2007). Det handlar om förutsättningar kroppsligt, tidsmässigt och framförallt vilka förutsättningar den fysiska miljön ger.

Den fysiska miljön måste vara tillräckligt bra och tillräckligt intressant för att vardagsrörlighet ska vara möjlig (Boverket, 2013). Mätningar visar exempelvis att den vanligaste fritidsaktiviteten bland barn och ungdomar är att sitta framför TV:n eller datorn (Larsson, 2008). Denna aktivitet är även vanligast bland lågutbildade (Danielsson, 2002, s. 26-28). Idag konkurrerar den fysiska miljön med den virtuella verkligheten. Därför måste den fysiska miljön erbjuda tillräckligt intressanta inslag för att locka både barn och ungdomar, men även vuxna (Boverket, 2013).

FÖRÄNDRING I DEN FYSISKA MILJÖN FÖR BÄTTRE FOLKHÄLSA

Framtidens folkhälsa är ett stort ansvar och en utmaning som vi alla delar. Det nationella målet för folkhälsopolitiken är att "skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor i hela befolkningen". Hur Sverige ska arbeta med folkhälsopolitiken finns inte reglerat genom lagstiftningar. Det finns istället målsättningar, program och policyer som främjar folkhälsan och som ska uppnås genom regelverk såsom plan- och

bygglagen. Arbetet mot en hälsosammare befolkning är uppdelat på olika nivåer; nationellt, regionalt och kommunalt (Boverket, 2013).

Uttrycket folkhälsa är en benämning på befolkningens hälsotillstånd och innefattar nivå och demografiskt fördelning av hälsan. En god folkhälsa bör vara både så bra som möjligt och jämnt fördelad (Elinder & Faskunger, 2006). Genom offentliga utomhusmiljöer som främjar vardagsrörlighet stärker man varje enskild individs möjlighet för en hälsosammare livsstil (Boverket, 2013).

För att förbättra människors hälsa har man tidigare främst arbetat för att minska riskfaktorer och förebygga sjukdomar genom hälsoupplysning, detta främst under 1970- och 80-talet. Idag har strategierna ändrat inriktning och handlar mer om förändringar i den fysiska livsmiljön. Forskare har nu kunnat se starka samband mellan hälsa, livsvillkor och den fysiska miljön. Uppstarten till denna process inleddes på WHO:s konferens, Ottawa 1986, här definierades uttrycket "health promotion" (hälsofrämjande arbete) som "en process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och möjligheter att förbättra den". Fem strategier för hälsofrämjande arbete antogs. Dessa strategier har numera blivit en del av folkhälsoarbetet. Däribland är en av punkterna "Skapa stödande miljöer för hälsa" (Elinder & Faskunger, 2006).

LUST ATT RÖRA SIG!

Det är viktigt att det finns goda förutsättningar för vardagsrörlighet om man ska uppmuntra människor

till ökad fysisk aktivitet. Vägarna till och från skola, arbete och fritidssysselsättning är viktiga och enkla tillfällen till fysisk aktivitet och utevistelse. Dock uppmuntrar dagens byggda samhälle snarare till att ta bilen och infrastrukturen för gång- och cykeltrafikanter har blivit ersatt. Förhållandet leder till onödiga risker för olyckor och behöver uppmärksammas och åtgärdas. Infrastrukturen är en viktig del av arbetet för att öka vardagsrörligheten. Det är genom den vi sätter förutsättningarna. För att lyckas få människan att välja cykeln framför bilen eller ta med barnen till närmsta park måste den byggda miljön vara tillräckligt stimulerande eller lustfylld för att fungera (Statens Folkhälsoinstitut, 2008).

Något som bland annat kan öka lusten till att röra på sig är vistelse i grönområden (Grahn, 1991). Grönstrukturer i sig har betydande effekter för välbefinnandet och livskvalitén, oberoende av den fysiska aktiviteten (Schantz, 2002, s.90-93). Utformningen av grönområden har en avgörande betydelse för hur vi använder platserna. Beroende på miljöns utformning främjas eller förhindras aktiviteter (Grahn, 1991).

En del grönstrukturer lockar snarare till stillsammare former av rekreation än de fysiskt aktiva. Däremot har det visat sig att för vissa grupper i samhället såsom äldre och barn, som är mer begränsade i sin rörlighet, kan natur eller grönska vara starkt relaterade till fysisk aktivitet (Steg et.al, 2013).

FYRA AKTIVITETER FÖR VARDAGSRÖRLIGHET

Vardagsrörlighet är ett spretigt och brett begrepp men med hjälp av Boverkets (2013) rapport "Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen" har begreppet i det här arbetet smalnats av och handlar om gång, att cykla, lek och friluftsliv. Boverket (2013) beskriver de fyra aktiviteterna för vardagsrörlighet som centrala för att förändra den stillasittande trenden. Aktiviteterna kan nå många grupper i samhället och kan även främja andra mål såsom klimatmål, miljömål och folkhälsomål.

Nedan beskrivs hur aktiviteterna bidrar till vardagsrörlighet och vilken utformning som krävs för att de ska främjas.

Gång

Gång är det mest primära sättet att ta sig fram på. Oavsett hur du har tänkt att transportera dig så består en del av sträckan av att ta sig fram till fots (Trafikverket, 2013). Gående ges fler valmöjligheter i och med lägre krav på specifik infrastruktur. Det bidrar i sin tur till att fotgängaren har fler möjligheter till vardagsrörlighet (Boverket, 2013).

I samhällsplaneringen är det viktigt att synliggöra gångstråken och fotgängaren. När man idag planerar gångstråk planerar man inte dessa som ett eget färd sätt utan slår ihop det med cykelstråk. Detta påverkar möjligheten att kunna studera och mäta de gåendes färdvägsmiljöer (Trafikverket, 2013). Det är även viktigt att ta hänsyn till gångnätets olika

komponenter: huvudstråk, övriga gångförbindelser och genvägar. Genvägar kan bestå av stigar, trappor eller gångförbindelser genom kvarter. Ofta är det barn som känner till dessa "mikronät" och det är viktigt att synliggöra dessa genom underhåll och skyltning.

Trots de många fördelarna är fotgängare den grupp som är mest sårbar för barriäreffekter, såsom ökad motortrafik och dålig belysning. Alltså kräver gångstråken bra utformade miljöer, vilket ställer krav på stadens struktur (Boverket, 2013).

Cykla

Det finns en tydlig trend som tyder på att allt fler väljer cykeln som färdmedel (Cederberg, 2012). I Sverige är det en av fem som pendlar till arbete och skola med cykel, och 38 procent av befolkningen cyklar mer idag än de gjorde för fem år sedan. Anledningen till att många väljer cykeln är för att snabbt kunna komma till jobbet och för de positiva hälsoeffekterna som det medför.

Att cykla är det färd sätt som har störst möjlighet att utmana motorfordonstrafiken när vi pratar om hälsofrämjande arbetspendling, vardagsresande och transport på fritiden. Att cykla betraktas inte som ett eget färd sätt i samma utsträckning som motortrafiken, vilket skapar hinder som i sin tur försvårar framkomligheten för cyklister. För att kunna anpassa cykelvägarna behövs bättre inblick i vem som cyklar och var. Planering för cykeltrafik är idag främst inriktade på arbetspendling då vinsterna för samhället utifrån klimatpåverkan är störst här.

Cyklister är till skillnad från bilar mycket mer känslig för höjdskillnader i terrängen. Vid utformning av cykelvägar är det bra att ta hänsyn till nivåskillnader och därför främst låta bilarna förflytta sig i höjddled (Boverket, 2013).

Lek

Lek är något som vi starkt förknippar med barn, men det inte är enbart barn som leker. Nya typer av fysiska aktiviteter som uppkommit de senaste åren i det offentliga rummet är skateboarding, parkour och stadsodling. Att hitta det lustfyllda i rörelse är nyckeln till att öka fysisk aktivitet.

Tillgänglighetsaspekten spelar en viktig roll för barns möjlighet att använda lekområden. Närhet, trygghet, säkerhet och belysning är andra viktiga egenskaper som barn och föräldrar efterfrågar vid val av lekplats (Statens Folkhälsoinstitut, 2008). Att planera för lek bygger mycket på överraskningar. För detta behövs både gröna och hårdgjorda ytor samt ytor som är programmerade och de som inte är programmerade. Forskning visar att barnen är mer aktiva på platser där marken är kuperad och oregelbunden med naturliga inslag såsom buskar, träd och stenar (Mårtensson, 2012; Statens Folkhälsoinstitut, 2008). Naturmiljön stimulerar leken på ett annat sätt än lekplatsen och har en stor betydelse för barns fantasiliv (Mårtensson, 2012).

Tonåren är en kritisk tid när det gäller fysisk aktivitet. Behovet av staden för sin identitetsutveckling är särskilt stor för ungdomar. De behöver möjligheten att nyttja stadsrummet i vardagen, helst där det

händer något. Ungdomar behöver friytor, både sådana där de kan vara ostörda och inte störa andra samt mer publika ytor. Trender kommer och går och ungdomstiden är ganska kort. Det är därför viktigt att göra en avvägning om man bör bygga specifika platser som är attraktiva för endast ungdomar. Stadsrummet får liv genom att skapa multifunktionella ytor där små barn kan leka på dagen, vuxna kan promenera på eftermiddagen eller ungdomar kan träffas på kvällen. Dessa platser blir centrala för möten och integration (Boverket, 2013).

Friluftsliv

En stor del av friluftslivet till vardags utövas i det tätortsnära landskapet. Om det finns attraktiva natur- och grönområden i närheten är friluftsliv lätt att utöva (Boverket, 2013). Kvalitéerna i natur- och grönområden ger upplevelsevärden som tillfredställer människors behov av naturupplevelse, rofylldhet, lek och umgänge (Petersson, 2012). Friluftsliv och rekreation bidrar med såväl fysisk aktivitet som återhämtning och upplevelser, vilket är viktigt för hälsa och välbefinnande.

Även om det i Sverige finns gott om natur för friluftsliv och rekreation är tillgängligheten ofta begränsad. Bebyggelse och vägar, bristen på stigar, toaletter och andra faciliteter kan vara fysiska barriärer. Kännedom om ett område och vetskapen om att det är tillgängligt kan också vara en bidragande faktor till eventuella besök. Att känna sig välkommen, lockad och stimulerad av ett grönområde är avgörande för att området ska användas. Andra viktiga faktorer som avgör hur tillgängligheten upplevs är markägande,

inflytande och delaktighet, gestaltning och skötsel (Boverket, 2013).

Den tätortsnära naturen används i större utsträckning för rekreation och fysisk aktivitet om den är vacker, intressant och spännande samt ger många valmöjligheter. Buller är näst efter skräp i naturen det som stör friluftslivet mest (Petersson, 2012).

SAMBANDET MELLAN VARDAGSRÖRLIGHET OCH PARKMILJÖ

För att få en tydligare bild över vad som krävs i den fysiska miljön för att främja vardagsrörlighet (gå, cykla, leka och friluftsliv) har vi valt att titta på två modeller. Bedimo-Rung et.al (2005) och Munch et.al (2007) är valda utifrån att dessa redovisar sambandet mellan vardagsrörlighet och parkmiljöer på ett tydligt och lättillgängligt sätt. De blir således också lätta att jämföra och diskutera då de båda är beskrivna på liknande sätt.

Modell 1

I forskningsrapporten "The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual Model" har Bedimo-Rung et.al (2005) tagit fram en modell som förklarar sambandet mellan fysisk aktivitet och parkmiljö med hjälp av sex begrepp. Syftet med modellen är att underlätta för framtida forskning och utveckling gällande utformning av parker. Nedan följer en lista på de sex begrepp ur rapporten.

FUNKTIONER (Features) kan vara faciliteter eller utrustning som fungerar som hjälpmedel. Dessa kan både vara direkt riktade till fysisk aktivitet, exempelvis en fotbollsplan. De kan även vara indirekt riktade, till exempel god belysning för att öka tillgängligheten på kvällar. Funktioner i detta fall kan även syfta på ordnade aktiviteter som olika lopp eller träningsaktiviteter. En diversitet av faciliteter, utrustning och ordnade aktiviteter kan öka mångfalden av användning. Diversiteten i en park kan också öka beroende på om en yta kan användas under olika tider på dygnet eller året.

SKICK (Condition) är viktigt då parkanvändaren är mer benägen att besöka en park där funktionerna är välskötta och säkra. Undersökningar visar att människors rädsla för kriminalitet är lägre på välskötta platser. En välskött plats avskräcker också från dåligt betéende som klotter och nedskräpning.

TILLGÄNGLIGHET (Access) är en av de allra viktigaste faktorerna för att en park ska bli besökt och på så vis skapa möjligheter för vardagsrörlighet. Hur långt en individ måste färdas för att komma till en park samt hur lätt det är att ta sig in och röra sig runt i parken, har stor betydelse för hur tillgänglig parken upplevs.

ESTETIK (Aesthetics) avser hur visuellt attraktiv en park upplevs för besökaren. Motivationen till att gå ut och gå eller ta med sig sina barn till en park kan vara baserad på att man vet att det kommer finnas något väldigt vackert att se på. Design är en viktig del av estetiken och här menar Bedimo-Rung

et.al (2005) att storleken på parken, utformningen av landskapet, balansen mellan sol och skugga, topografi, tillgänglighet och logiskt placerade vackra element är viktiga att ha i åtanke.

TRYGGHET (Safety) avser både den upplevda tryggheten, vad individen känner. Det avser även den faktiska tryggheten, som är baserad på statistik. En upplevd eller faktisk otrygghet är en stor barriär för rörelse i en park.

POLICY (Policies) handlar om vilka riktlinjer och bestämmelser det finns för en park. Det kan exempelvis vara hur mycket pengar det finns för underhåll eller hur och vilka som underhåller den.

Modell 2

Bedimo-Rung et.al (2005) har i sin forskningsrapport ett övergripande sätt att se på vilka faktorer som krävs för att skapa förutsättningar för en aktiv park. För att vidga förståelsen av förutsättningar som krävs för att skapa en park med rörelse har ytterligare en källa valts. Munch et.al (2007, s.19-22) har i sin bok "Arkitektur, Kvinder og Idraet" valt att se på faktorer för en park med rörelse ur ett mer individanpassat perspektiv. I boken presenteras sju begrepp för att skapa fysiska förutsättningar i miljön som lockar till rörelse. Begreppen nedan är direkt tagna ur boken.

STIMULANS (Stimulation) krävs för att väcka intresse hos en person som i sin tur kan leda till aktivitet. Stimulans kan enligt Munch et.al (2007) uppstå mellan människor men även i den fysiska miljön. För landskapsarkitekten betyder detta att

man bör planera för möjligheten att på platsen väcka sinnen, tankar och känslor, vilket kan göras genom till exempel rumsdisponering, estetik och materialval. Stimulerande miljöer kan också skapas genom ljud och ljus.

TRYGGHET (Sikkerhed) krävs för att man ska känna sig lugn och avslappnad. Det är först då man kan koncentrera sig på en specifik uppgift och få en god upplevelse. I många fall är trygghet extra viktigt för kvinnor och äldre, då det är dem som upplever störst risk för att bli överfallna i utomhusmiljöer.

TYDLIGHET (Klarhed) i en park, eller förståelse för rumsligheten, krävs för att besökaren ska känna att parken är orienterbar. Det är viktigt att känna till vilka möjligheter man har för vistelse, aktiviteter och faciliteter samt att dessa är lättillgängliga. Tydlighet och trygghet bidrar till ro och avspändhet.

AVSKILDHET (Privathed) vilket Munch et.al (2007) menar är viktigt att tänka på då denna kan påverka om vi känner oss ensamma eller otrygga. För att behovet av en avskild plats ska tillgodoses kan man dela upp faciliteter och funktioner i privata, halvoffentliga och offentliga rum. Den privata zonen sträcker sig till en armlängds avstånd, den personliga zonen till ca 1,30 meter, den sociala zonen till ca 3,75 meter och den offentliga allt bortom 3,75 meter.

SOCIAL INTERAKTION (Social interaktion) är nödvändigt då människor har ett behov av att kommunicera, vilket kräver att man är i kontakt med andra. Med hjälp av rummets disponering kan

vi styra möjligheterna till interaktion mellan olika parter. Typen av social interaktion kan se väldigt olika ut beroende på situation. Ett exempel kan vara interaktion mellan två eller ett fåtal individer, ett annat kan vara situationen mellan åskådare och spelare på en idrottsmatch.

KOMFORT (Komfort) syftar till att omgivningen och dess utrustning bör ha ändamålsenlig utformning för att fungera på bästa sätt. Nivån av komfort har höjts i och med alla privata anläggningar som finns idag. Detta har i sin tur även höjt den accepterande lägsta nivån av komfort även för offentliga anläggningar.

IDENTITET (Identitet) är något som vi människor uttrycker med vår kultur och med materiella ting. Det är även viktigt att utformningen av vår omgivning och utrustning passar in i den bilden. Platsen bör alltså ha en egen identitet. Genom att medvetet arbeta med uttryck för att signalera olika värden kan vi förändra användandet.

GESTALTNINGSVERKTYG

För att få en samlad bild över vilka begrepp som är viktiga vid planering för vardagsrörlighet, har vi här sammanställt de två modellerna från föregående kapitel. Bedimo-Rung et.al (2005) och Munch et.al (2007) har flera likheter men även skillnader i sina modeller. Begreppet "Policy" blev borttaget då vi ansåg att detta främst syftade på privata parker, vilket inte är något vi skriver om i detta arbete. I övrigt har de två modellerna sammanställts till en ny modell med begrepp som innefattar planering för vardagsrörlighet. Här följer sammanställningen av Bedimo-Rungs et.al (2005) och Munchs et.al (2007) modeller, som vi i detta arbete väljer att kalla för gestaltningsverktyg.

- FUNKTIONER - Enligt Bedimo-Rungs et.al (2005) modell.
- SKICK - Enligt Bedimo-Rungs et.al (2005) modell.
- TILLGÅNGLIGHET - Enligt Bedimo-Rungs et.al (2005) modell.
- IDENTITET - Enligt Munchs et.al (2007) modell.
- TYDLIGHET - Enligt Munchs et.al (2007) modell.

• TRYGGHET - Om man jämför Bedimo-Rungs et.al (2005) beskrivning med Munchs et.al (2007), menar Munch et.al (2007) att trygghet endast är en upplevd känsla till skillnad från Bedimo-Rung et.al (2005) som menar att trygghet även kan mätas statistiskt. I arbetet väljer vi att endast hantera begreppet trygghet som en upplevd känsla och inte som statistiskt mätbar.

- INTERAKTION - Avskildhet och Social interaktion har

har sammanställts till ett begrepp utifrån Munchs et.al (2007) modell. Det handlar om kommunikation och interaktion människor emellan, direkt eller indirekt. Hit hör också sambandet mellan faciliteter och människa. Hur människan upplever rummet, privat, halvoffentligt eller offentligt.

- STIMULANS - krävs för att fånga besökarens intresse.

Munch et.al (2007) menar att stimulans kan leda till att ett intresse hos besökaren skapas som i sin tur kan leda till att fysisk aktivitet uppstår. Som landskapsarkitekt är det viktigt att väcka sinnen, tankar och känslor för att skapa stimulans. Bedimo-Rung et.al (2005) beskriver i sin modell begreppet estetik på ett liknande sätt. Det avser hur attraktiv platsen är och hur den kan påverka motivationen för besökaren. I båda fallen diskuteras design och vikten av att den är balanserad, tillgänglig, logisk och tilltalande.

FYRA REFERENSProjekt

Kunskapsinhämtningen har visat på betydelsen av vardagsrörlighet och kopplingen mellan vardagsrörlighet och den fysiska miljön. Utifrån gestaltningsverktygen, kommer här fyra referensprojekt att presenteras. Referensprojektens syfte i arbetet är att visa på exempel där något eller några av gestaltningsverktygen har använts på ett välfungerande sätt.

Tiden i projektet har varit begränsad och vi har därför valt att inte göra några platsbesök. Referensprojekten är analyserade utifrån bilder och förklaringar som funnits tillgängligt på internet,

1. Stadtlounge

I det här projektet har vi valt att se på hur arkitekten Martinez och konstnären Pipilotti arbetat med begreppen identitet och interaktion. Projektet Stadtlounge, 2007, i Schweiz, hade som avsikt att förändra ett centralt affärsdistrikt. Distriktet hade tidigare ansetts delat. Tomrummen mellan de stora byggnaderna var oregelbundna med bristande koppling till varandra. Det djärva förslaget som innebar att färga distriktet rött och använda sig av mjuka former fick god respons och har inneburit att distriktet fått en ny identitet.

Genom förändringen lockar nu affärsdistriktet fler besökare. Identitetsförändringen har skapat plats för interaktion (Martinez & Rist, 2014; Tsirintani, 2015).

- Genom att medvetet arbeta med uttryck och signalera olika värden kan man förändra användandet på en plats (Munch et.al, 2007).

- Idag konkurrerar den fysiska miljön med den virtuella verkligheten. Därför måste den fysiska miljön erbjuda tillräckligt intressanta inslag för att locka både barn och ungdomar, men även vuxna (Naturskyddsföreningen, 2018).

- Interaktion mellan människor kan ske med hjälp av rummets disponering (Munch et.al, 2007). I projektet Stadtlounge har Martinez & Pipilotti (2014) jobbat med disponering av rum genom att dela in området i olika "temarum" såsom: Receptionen, Relax Loungen, Business Loungen, Skulpturparken och Café delen.

2. Naturlekplatsen Intenuddamarken bana och ute-gymslingan

I det här projektet har vi valt att se hur Åstorps kommun har arbetat med begreppen stimulans och funktion på platsen Kalvhagen, Björnås. Projektet hade som syfte att fungera både som en naturlekplats och som ute-gymslinga för att uppmuntra till spontan aktivitet i naturen.

Naturlekplatsen består av 13 hinder och kallas för "Intenuddamarken bana". Funktionerna som är anlagda i gym-slingan är i huvudsak riktade till vuxna, men kan användas av lite äldre barn och tonåringar. Där finns fem funktioner som utmanar hela kroppen med armgång, "över-under"-klättring och rep-häckar.

Genom tillägget av funktioner stimuleras besökare att röra på sig (Johansson, 2018).

- Enligt Munch et.al (2007) kan stimulans väckas genom andra människor men också den fysiska miljön. Det viktiga när man designar för stimulans är att man väcker tankar, känslor och sinnen. I "Intenuddamarken bana", där funktionerna är placerade en bit ifrån varandra, kan stimulansen ha varit utgångspunkten då de flesta barn, ungdomar och vuxna lekt leken inte-nudda-mark.

3. Rålambshovsparken

I reinvesteringsprojektet i Rålambshovsparken har vi valt att se på hur Landskapslaget AB har arbetat med begreppen tillgänglighet, trygghet och skick.

Rålambshovsparken är en stor park på Kungsholmen i Stockholm som främst består av stora öppna gräsytor med ett flertal aktivitetsområden. Rålambshovsparken är en mycket uppskattad och välanvänd park vilket också innebär ett högt slitage.

Utgångspunkten till uppdraget som Landskapslaget AB fick var att hitta lösningar till de brister som fanns i tillgänglighet, trygghet och skick. Det visade sig att övergripande åtgärder för att förbättra skicket på trappor och markmaterial på flertalet områden i Rålambshovsparken var nödvändig. Förtydligande av parkens entréer krävdes för att ytterligare tillgängliggöra parken. Gemensamt för många områden i parken var att funktionerna behövde förnyas. Inventeringen av vegetationen visade även den vara bristfällig i några avseenden, en av dessa var

sikten. Genom att öppna upp vegetationen skulle sikten i parken förbättras (Stockholms stad, 2015).

- Med hjälp av reinvesteringar i den redan befintliga parken ska man kunna upprätthålla skicket. Precis som Bedimo-Rung et.al (2005) skriver så är parkanvändaren mer benägen att besöka en plats om den är i gott skick. Ett gott skick avskräcker i sin tur från dåligt beteende som klotter och nedskräpning. Genom minskning av dåligt beteende kan därmed tryggheten på platsen öka.
- Bedimo-Rung et.al (2005) menar att hur lätt det är att ta sig in i en park har stor betydelse för tillgängligheten. I projektet har man arbetat med att förtydliga parkens entréer.
- Genom att öppna upp vegetationen blir sikten bättre vilket förbättrar tryggheten för besökaren. Som Bedimo-Rung et.al (2005) skriver så är en upplevd otrygghet en stor barriär för rörelse i en park.

4. Hasle Bakker

I projektet Hasle Bakker har vi valt att se hur kontoret Transform har arbetat med tydlighet och tillgänglighet. Bakgrunden till projektet var att med 1 miljon kubikmeter jord, en restprodukt från ett vägbygge, gestalta ett rekreationsområde i en av förorterna i Århus, Danmark. Rekreationsområdets syfte var att tillgängliggöra en stor outnyttjad yta mellan två bostadsområden, samtidigt som platsen skulle koppla samman dessa kringliggande områden. Resultatet blev en plats med topografiska, materiella

och funktionella skillnader för att skapa plats för olika aktiviteter och användare.

Projektet blev en stor framgång och har lyckats förvandla en tråkig baksida till en viktig och aktiv plats. Det har lett till att Hasle Bakker idag fungerar som ett landmärke och är en del av Århus Västs identitet (Transform, 2005).

- I projektet med Hasle Bakker har området tillgängliggjorts för en bredare målgrupp, genom att skapa uppseendeväckande topografi och spännande rumsbildningar. Som Bedimo-Rung et.al (2005) skriver har avståndet till en park och tillgängligheten inom parken stor betydelse för hur tillgänglig platsen upplevs. Närheten i det här fallet, till Hasle Bakker från de närliggande bostadsområdena, kan vara en bidragande faktor. Topografin skapar visuell synlighet till rekreationsområdet som ytterligare stärker känslan av tillgänglighet.

- Då platsen tidigare varit en enda öppen yta och numera är en plats med stor topografisk variation, blir rumsindelningen tydligare. Hasle Bakker har ett stort antal alternativa stigar som leder besökaren genom området. Rumslig uppbyggnad och orienterbarhet menar Munch et.al (2007) är viktiga beståndsdelar för att en plats ska upplevas tydlig.

LÄRDOMAR FRÅN DEL I

Vardagsrörlighet är ett brett begrepp som vi i arbetet med hjälp av Boverket (2013) har valt att definiera som aktiviteterna; att gå, cykla, leka och friluftsliv. Aktiviteterna är vanligt förekommande i många människors liv och de berör en stor målgrupp, därför har de fått representera vardagsrörlighet i detta arbete. Boverket (2013) har vidare givit exempel på hur man kan planera för varje aktivitet.

Genom att se på modellerna som Bedimo-Rung et.al (2005) och Munch et.al (2007) tagit fram, har vi studerat kopplingen mellan vardagsrörlighet och parkmiljö. Begreppen i modellerna har vi sammanställt till en egen modell där dessa fungerar som gestaltningsverktyg i kommande platsanalyser och gestaltningsarbete. De begrepp som utgör gestaltningsvertygen är tillgänglighet, stimulans, tydlighet, identitet, trygghet, interaktion, funktioner och skick.

DEL I

TEORI

DEL II

PLATSANALYS

DEL III

GESTALTNINGS-
EXEMPEL

DEL IV

DISKUSSION

I den här delen av arbetet kommer Folkparkens fysiska förutsättningar att beskrivas mer djupgående, samt att analyser kommer göras över användandet av parken. Detta för att få en djupare förståelse för parkens förutsättningar.

PLATSANALYS

BESKRIVNING AV FOLKPARKEN I LUND

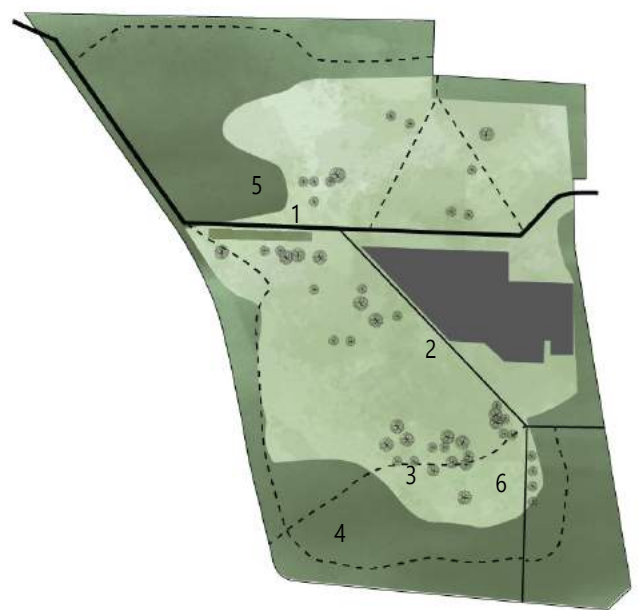
Folkets park, eller som den oftare kallas Folkparken, är en av de större parkerna i västra Lund. Parken har stor variation, här finns stora öppna ytor och tät vegetation i flera skikt. Artrikedomen och vegetationens diversitet spelar en viktig roll för parkens karaktär. Mycket av vegetationen har funnits på platsen ända sedan parkens uppkomst. Genom parken sträcker sig ett gång- och cykelstråk som kopplar parken till dess kringliggande områden. Flertalet stigar låter besökaren upptäcka nya platser i parken. I parken finns en stor byggnad ritad av Bengt Edman. Denna har under åren haft olika verksamheter. Under en längre period har byggnaden stått tom. Nu används den som tillfällig plats för Lunds Kulturskola. I anslutning till byggnaden finns idag baracker för att stötta verksamheten (Lunds kommun, 2018).

Folkparken har en intressant och händelserik historia som sträcker sig tillbaka till slutet av 1800-talet. Det var arbetarrörelsen som från start drog igång projektet att skapa en Folkets park i Lund. Under första halvan av 1900-talet har Folkparken haft en betydande roll för lundabornas sociala liv. Det var här folk samlades för att dansa, se teater, lyssna på konserter, fira högtider, leka lekar och idrotta (Karlsson, 1995; Andersson, 1991).

Parken har många bra fysiska förutsättningar och historien skvallrar om att den använts för diverse typer av fysisk aktivitet genom åren. Trots dessa fördelar ser vi att Folkparken inte är så pass använd som den skulle kunna vara idag.



Karta över Lund.



Karta över Folkparken idag.



1. Den stora gång- och cykelvägen som sträcker sig genom parken. Till vänster finns idag en lång bokhäck och vacker ljusarmatur.



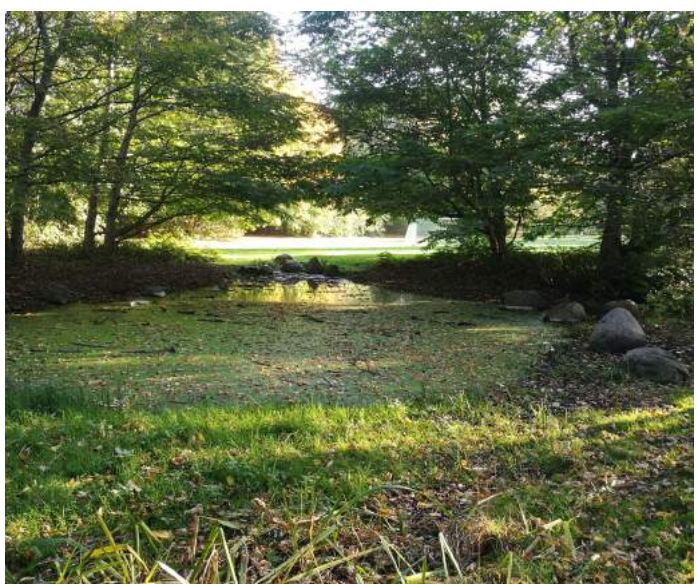
2. Byggnaden och spaljén, ritad av Bengt Edman, syns från stora delar av parken.



3. En av de mindre stigarna i parken.



4. Det vackra ekbeståndet som tillsammans med bokar bildar en pelarsal i den södra delen av parken.



5. Den gröna dammen i norra delen av parken.



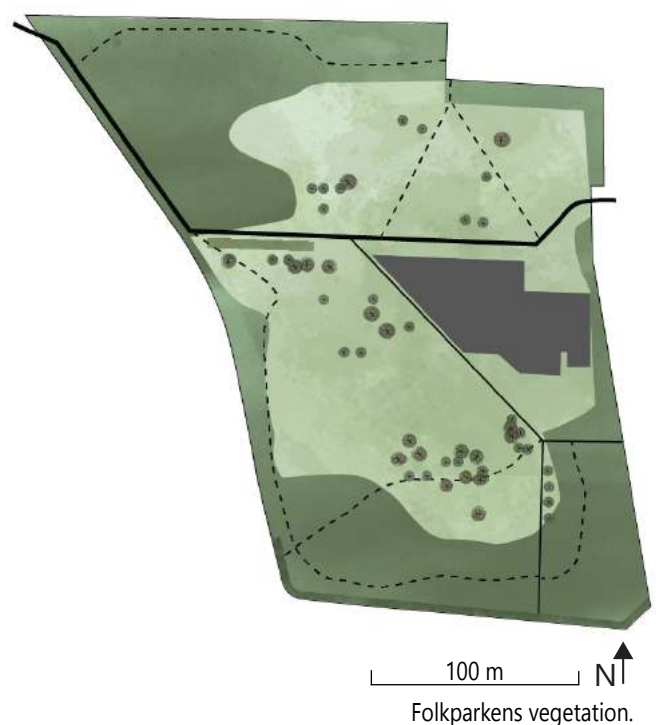
6. På den stora öppna gräsytan finns två mindre fotbollsmål.

"GEOGRAPHIC AREAS" - EN ANALYSMETOD

Det finns många sätt att analysera en park. Vi har valt att beskriva Folkparken utifrån analysen "geographic areas" ur Bedimo-Rungs et.al (2005) rapport "*The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health*". I Bedimo-Rungs et.al (2005) analysmetod redovisas ett sätt att mäta de fysiska förutsättningarna för fysisk aktivitet i en park. Analysmodellen är uppdelad i fyra delar; Parkens helhet, Parkens aktivitetsområden, Parkens stöttande ytor och Parkens omgivning.

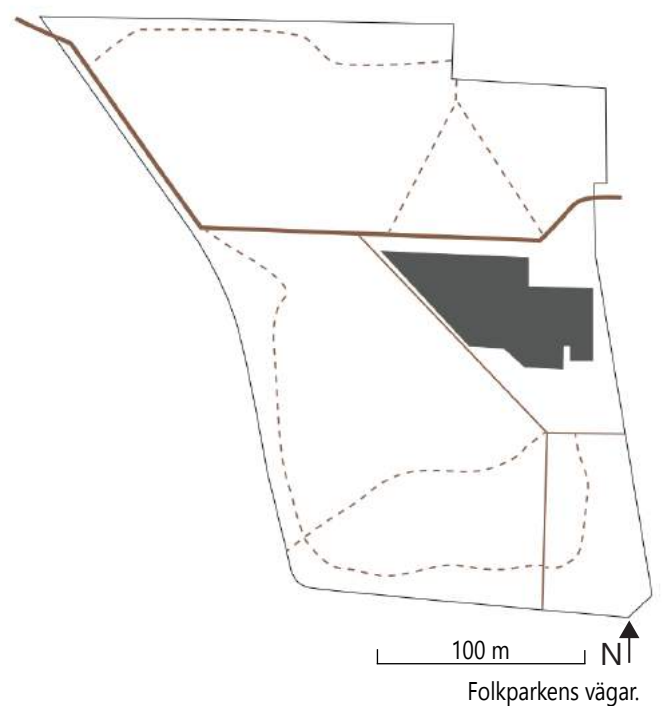
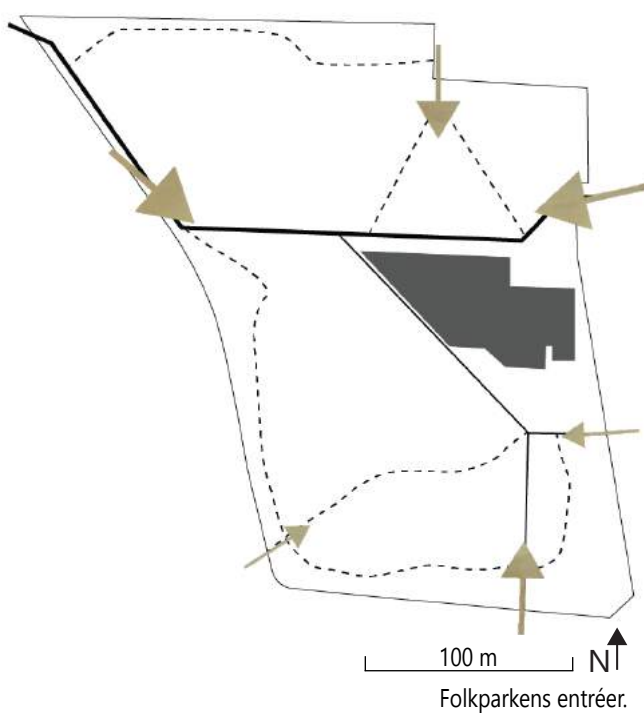
Parkens helhet (Overall park environment) vilket innefattar parkens övergripande faktorer som inte är begränsade till en specifik plats, exempelvis estetik, storlek och tillgänglighet (Bedimo-Rung et.al, 2005).

- Den gamla och rika vegetationen bidrar till att parkens helhet känns frodig. Vegetationen har ett stort estetiskt värde för parken, den bidrar även med att skapa öppna och slutna rum.
- Den har en stor inverkan på estetik eftersom att den syns från nästan alla delar av parken.
- I parken finns klotter som påverkar helhetsintrycket negativt. Bänkar, papperskorgar och markmaterial behöver rustas upp.



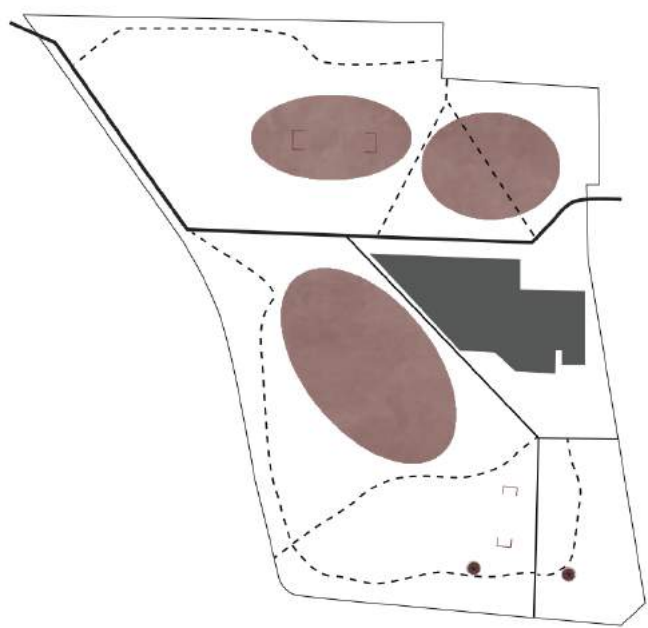
- Folkparken har stora och små entréer. De större entréerna vid den stora gång- och cykelvägen har god visuell tillgänglighet. De mindre entréerna är mindre tillgängliga.

- Parkens vägar kan delas in i tre kategorier. Den stora gång- och cykelvägen i asfalt, de lite mindre kullerstensstigarna i närheten av byggnaden och de små stigarna som framförallt finns längst utkanten av parken.



Parkens aktivitetsområden (Park activity areas) vilket är parkens områden som är specifikt utformade för fysisk aktivitet, exempelvis fotbollsplan, gångbana, lekplats och öppna ytor (Bedimo-Rung et.al, 2005).

- Två fotbollsplaner är placerade i norra respektive södra delen av parken.
- Det finns ingen tydlig lekplats i parken men två träd där lek förekommer.
- I parken finns det gott om öppna ytor.
- Den stora gång- och cykelvägen samt de små stigarna är en förutsättning för rörelse i parken.



100 m N↑
Folkparkens aktivitetsområden.

Parkens stöttande ytor (Park supporting areas) är funktioner eller ytor som underlättar för fysisk aktivitet. Exempelvis väderskydd, toaletter eller tillgängligt dricksvatten. Dessa egenskaper påverkar hur fysiskt aktiv man är och hur länge man stannar i parken (Bedimo-Rung et.al, 2005).

- I Folkparken finns inte många exempel på stöttande ytor. Det som kan hittas i parken är ett tiotal slitna bänkar som finns utplacerade och två större cykelställ.

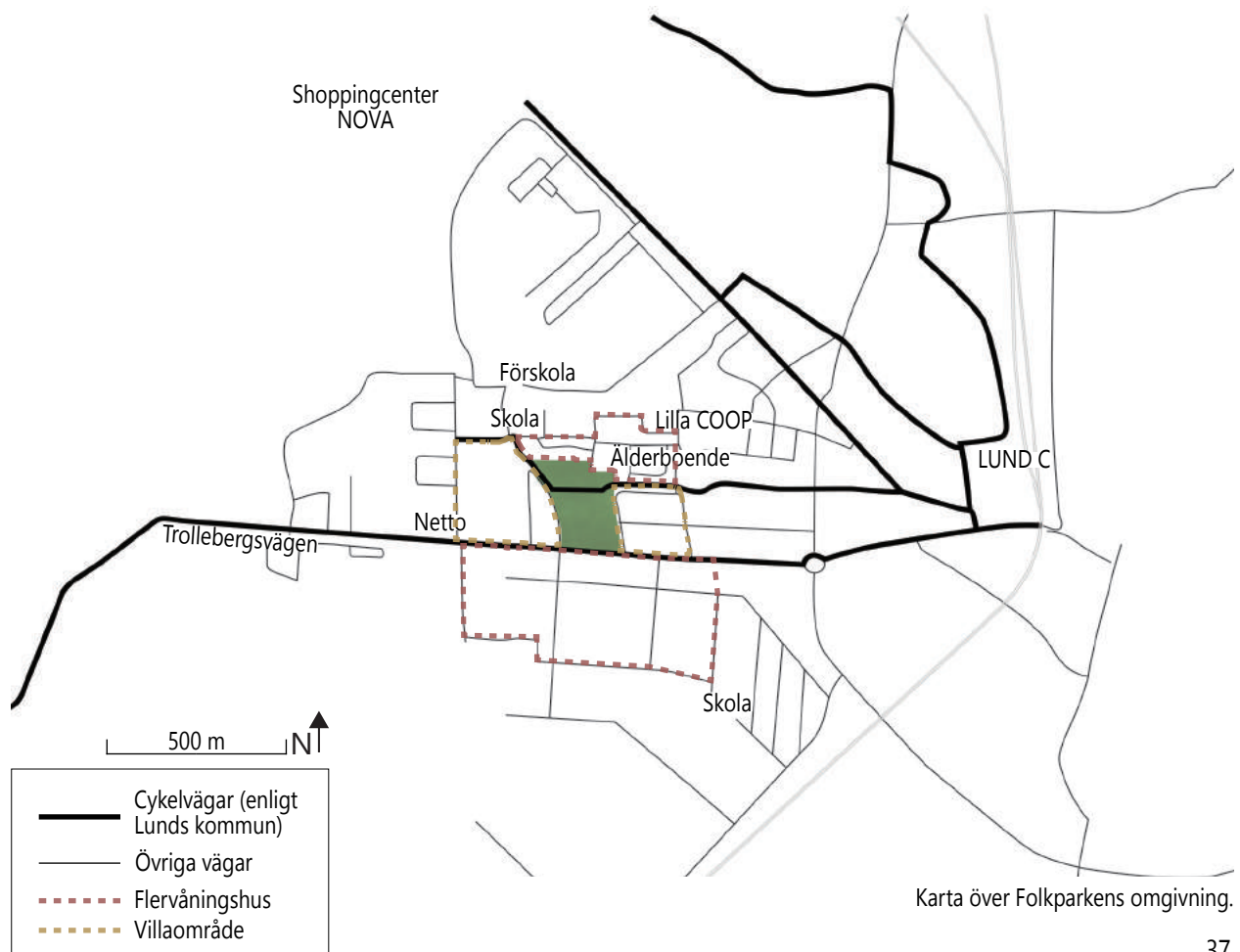


100 m N↑
Folkparkens stöttande ytor.

Omgivning (Surrounding neighborhood) avser de områden man tar sig genom för att komma till parken. Utformningen av dessa har en inverkan på parkanvändningen. Egenskaper som bör beaktas i omkringliggande kvarter är exempelvis trafikmängd, bostadsområde och verksamheter (Bedimo-Rung et.al, 2005).

- Kring parken finns flera bostadsområden med byggnader av olika karaktär. De verksamheter som ligger i närheten av Folkparken är olika skolor och matbutiker.

- Trollebergsvägen är den största vägen som gränsar till parken. Här är en hel del biltrafik då denna väg leder västerut mot bland annat Värpinge och Lomma. Gång- och cykelvägar finns kring parken. De som används flitigast är dels den som går genom parken men även cykelvägen som går längst med Trollebergsvägen.



Karta över Folkparkens omgivning.

OBSERVATIONER

För att ta reda på vilka som rör sig i Folkparken och vad de gör, har observationer gjorts. Observationerna har utgått från Boverkets (2013) fyra aktiviteter för att främja vardagsrörlighet. Vår beskrivning av aktiviteterna är:

GÅNG - kategoriseras som alla personer som tar sig runt eller genom parken till fots. Hit räknas de som promenerar i parken, rastar sin hund eller enbart passerar genom parken.

CYKLA - är en tydlig kategori som helt enkelt omfattar alla de som transporterar sig inom eller genom parken på cykel.

LEK - har vi valt att räkna som all form av formell och informell sport och lek. Till denna kategori räknas både barn och vuxna.

FRILUFTSLIV - är en kategori som kan innefatta en mängd olika aktiviteter. I arbetet har vi valt att begränsa oss till aktiviteter som naturupplevelser och träning. De personer som vi anser räknas under denna kategori ska ha parken som ett mål eller delmål för sin aktivitet.

VÅR TES

I och med att vi båda bor nära Folkparken har vi redan innan haft en bild av hur parken används. Vår tes är att gång- och cykelvägen som går igenom parken är relativt välanvänd medan resten av parken inte är lika besökt.

SAMMANSTÄLLNING AV OBSERVATIONER

Analysen över vilka som rör sig i Folkparken har gett ungefär det resultat som vi på förhand trott. Att gå och cykla är de mest dominerande aktiviteterna medan friluftsliv och lek inte är lika vanligt förekommande. Vad som överraskar är hur många som faktiskt rör sig på gång- och cykelvägen som sträcker sig genom parken. Oavsett tid på dygnet finns det relativt mycket rörelse här. Övriga delar av parken har enligt observationerna inte visat på speciellt hög aktivitet.

En trolig anledning till att färre människor använder sig av parken under kvällstid är den begränsade belysningen, som är dov vilket ger en otrygg känsla. Gång- och cykelvägen är välanvänd även under de mörkare tiderna på dygnet, trots den dova belysningen.

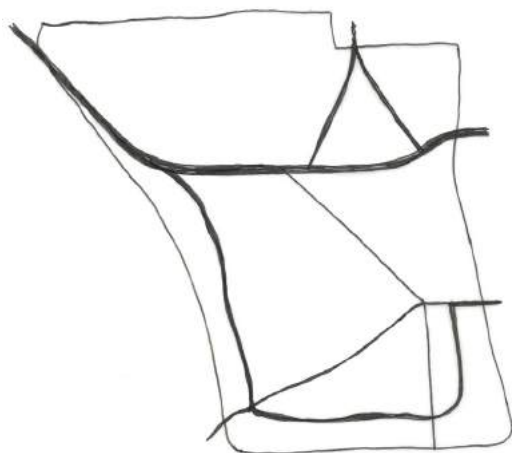
Det finns en medvetenhet om att observationerna kan vara missvisande. Vi kan ha missat att registrera några användares såväl som att äldre kan ha misstolkats. Urvalet av tidpunkter för studierna behöver nödvändigtvis inte vara helt representativa. Vår närvaro kan även ha påverkat användarna.

Gång

Gång är den aktivitet som enligt analysen är den mest dominerande i parken, både när det gäller unga och äldre, män och kvinnor. Största andelen av de gående rör sig på gång- och cykelvägen i den norra delen av parken, vilket främst fungerar som en passage. En mindre andel personer väljer att promenera genom parken på de mindre stigarna. Att rasta hunden är en återkommande aktivitet i parken. Hundägare är

den kategori som använder sig av parkens yta allra mest. De är mer benägna att använda de mindre entréerna och stigarna än andra. De rör sig även på de stora öppna gräsytorerna och stigarna genom den täta vegetationen i den södra delen.

Analysen har visat att de gående vistas i parken de flesta tidpunkter på dygnet. Kvällstid däremot har det visat sig att färre väljer parken som promenadstråk eller passage och istället antagligen väljer andra alternativa vägar utanför parken.



De vanligaste vägarna som används av gående i parken.

Cykla

Personer som transporterar sig på cykel genom parken använder främst den asfalterade gång- och cykelvägen i norra delen, precis som de gående. Till skillnad från de gående har cyklisterna inte samma möjlighet

att ta sig fram i resten av parken. Få personer väljer att cykla på de mindre stigarna. De stigar som dock används är stigen under spaljén och de små stigarna i norra delen.

Under observationerna har vi valt att inte räkna med de personer som rör sig på vägarna utanför parken och de är därav inte med i resultatet. Det är ändå värt att nämna att vi observerat flertalet personer som rört sig runt parken på cykel, vilket kan göra parken till en barriär snarare än en passage.



De vanligaste vägarna som används av cyklisterna i parken.

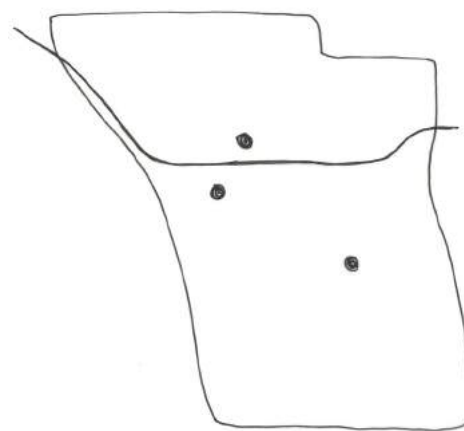
Lek

Oavsett tid på dygnet och veckodag har vi inte kunnat se någon särskild lekaktivitet i parken. På platsen finns endast två tydliga lekföremål som vi kunnat observera. Det är två par fotbollsmål som är

placerade på två ställen i parken. Ett par mål i den norra delen av parken och de andra strax söder om byggnaden. Utöver lekföremålen kan man anta att två av träderna i parken används som lekträd. Under de observationer som gjorts har vi inte sett att dessa använts. Anledningen till att det inte har varit någon lekaktivitet i parken kan bero på flera faktorer. En anledning kan vara tidpunkten, flertalet av tiderna för observationerna har varit tider då barn oftast är i skolan. En annan anledning kan vara årstiden. Antagligen används parken mer på sommaren vid varmt och soligt väder än under denna tid på hösten. Fågelskolan ligger relativt nära parken och där finns programmerad lekutrustning vilket möjligen kan locka föräldrar med barn mer än de naturliga oprogrammerade lekplatserna i Folkparken.

Friluftsliv

Aktiviteter som observerats i parken och som går under kategorin friluftsliv är fågelskådning, träning, stavgång och jogging. För dessa aktiviteter använder besökarna gång- och cykelvägen flitigt, men även gångvägen under spaljen och de mindre stigarna i den norra delen av parken. Spaljen i sig användes vid ett tillfälle som träningsredskap.



De platser där friluftsliv observerats.

SEKVENSANALYS

Gordon Cullen har i sin bok "Townscape" (1961) gjort en visuell analys där han tolkar och förmedlar en vandring genom en medeltida stadskärna med hjälp av skisser och ord. Boken tar upp frågor som "Hur påverkas upplevelsen när vi rör oss i landskapet?". Med inspiration från Cullen har vi i arbetet valt att analysera platsen visuellt med hjälp av foton tagna i en följd, likt sekvenser. Analysen har vi valt att kalla sekvensanalys. Varje sekvens har analyserats med hjälp av våra gestaltningsverktyg. Vi har undersökt vilka verktyg som finns och vilka som saknas på valda platser.

Sekvenserna är valda utifrån ett koncept där aktivitetens största problem och utmaningar men även styrkor och möjligheter kan representeras. Genom sekvenserna kan varje unik plats analyseras utifrån den valda aktiviteten. Sekvenserna bildar i en följd tänkbara rörelsemönster för varje aktivitet.

Värderingen är gjord i skala:

+ Bra / Okej - Dåligt

GÅNG



1

Funktioner: /
Skick: -
Tillgänglighet: +
Identitet: +

Tydlighet: /
Trygghet: /
Interaktion: -
Stimulans: /



2

Funktioner: /
Skick: /
Tillgänglighet: +
Identitet: +

Tydlighet: +
Trygghet: /
Interaktion: -
Stimulans: /



5

Funktioner: -
Skick: /
Tillgänglighet: -
Identitet: /

Tydlighet: -
Trygghet: -
Interaktion: -
Stimulans: /



6

Funktioner: /
Skick: /
Tillgänglighet: /
Identitet: +

Tydlighet: +
Trygghet: /
Interaktion: /
Stimulans: +



3

Funktioner: /
Skick: -
Tillgänglighet: -
Identitet: +

Tydlighet: -
Trygghet: /
Interaktion: -
Stimulans: +



4

Funktioner: -
Skick: /
Tillgänglighet: -
Identitet: +

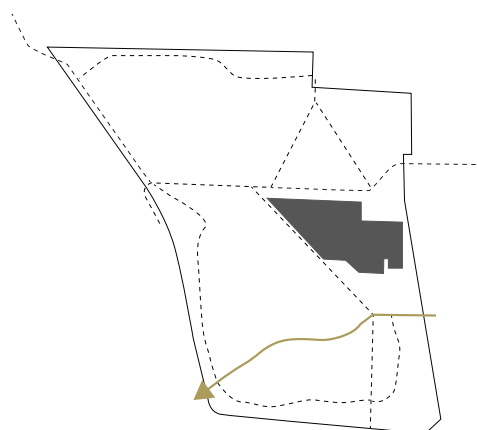
Tydlighet: /
Trygghet: /
Interaktion: -
Stimulans: /

SAMMANFATTNING

Funktioner	Skick	Tillgänglighet	Identitet	Tydlighet	Trygghet	Interaktion	Stimulans
//// --	//// --	++ / ---	+++++ /	++ // --	//// -	/ ----	++ ////

Det finns mycket som tyder på att Folkparken är en gångvänlig park. Miljön är vacker, stimulerande och lockande. I viss mån finns det hierarkier mellan de olika gångvägarna inom parken.

Skicket på vägarna är varierande. Smågatstenen i den östra delen av parken skvallrar om en svunnen tid, men på många ställen finns håligheter i materialet. Att gångarna är för smala är också något som blir tydligt på en del ställen i parken. Man kan sällan gå bredvid varandra på de upptrampade stigarna. Framkomligheten på de flesta stigarna är begränsade på grund av markmaterialet. Det gör stigarna otillgängliga för barnvagnar, rullstolar och rullatorer.



Vägen där bilderna till sekvensanalysen "gång" är tagna.

CYKLA



1

Funktioner: -
Skick: /
Tillgänglighet: /
Identitet: /

Tydlighet: /
Trygghet: /
Interaktion: -
Stimulans: /



2

Funktioner: -
Skick: +
Tillgänglighet: +
Identitet: -

Tydlighet: +
Trygghet: /
Interaktion: /
Stimulans: -



5

Funktioner: +
Skick: +
Tillgänglighet: /
Identitet: +

Tydlighet: +
Trygghet: +
Interaktion: -
Stimulans: -



6

Funktioner: +
Skick: +
Tillgänglighet: /
Identitet: +

Tydlighet: /
Trygghet: +
Interaktion: -
Stimulans: /



3

Funktioner: -
Skick: +
Tillgänglighet: +
Identitet: /

Tydlighet: /
Trygghet: /
Interaktion: /
Stimulans: -



4

Funktioner: -
Skick: +
Tillgänglighet: +
Identitet: -

Tydlighet: -
Trygghet: +
Interaktion: -
Stimulans: -



7

Funktioner: +
Skick: +
Tillgänglighet: +
Identitet: /

Tydlighet: +
Trygghet: +
Interaktion: /
Stimulans: -



8

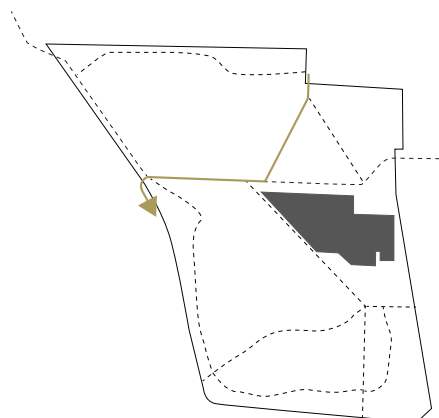
Funktioner: +
Skick: /
Tillgänglighet: /
Identitet: /

Tydlighet: +
Trygghet: +
Interaktion: -
Stimulans: -

SAMMANFATTNING

Funktioner	Skick	Tillgänglighet	Identitet	Tydlighet	Trygghet	Interaktion	Stimulans
++++ ----	++++++ //	++++ ////	++ //// --	++++ /// -	+++++ ///	/// -----	// -----

Utifrån sekvensanalysen har vi kunnat konstatera att det finns ett antal hinder för att parken ska kunna fungera optimalt för att cykla. Entrén i parkens norra del är smal vilket ger en oklar bild av vart den leder. Från de smala stigarna i den norra delen av parken har man god sikt och materialet gör det tillgängligt för cyklister, samt barnvagnar och rullstolar. På flera ställen skymms sikten till och inom parken, vilket skapar en otrygg och otydlig känsla.



Vägen där bilderna till sekvensanalysen "cykla" är tagna.



1

Funktioner: /	Tydlighet: /
Skick: +	Trygghet: /
Tillgänglighet: /	Interaktion: +
Identitet: +	Stimulans: +



2

Funktioner: /	Tydlighet: /
Skick: +	Trygghet: +
Tillgänglighet: /	Interaktion: /
Identitet: /	Stimulans: +



4

Funktioner: /	Tydlighet: /
Skick: -	Trygghet: -
Tillgänglighet: +	Interaktion: /
Identitet: +	Stimulans: /



5

Funktioner: +	Tydlighet: /
Skick: +	Trygghet: /
Tillgänglighet: +	Interaktion: /
Identitet: /	Stimulans: -



3

Funktioner: / Tydlighet: /
 Skick: - Trygghet: /
 Tillgänglighet: + Interaktion: +
 Identitet: / Stimulans: +

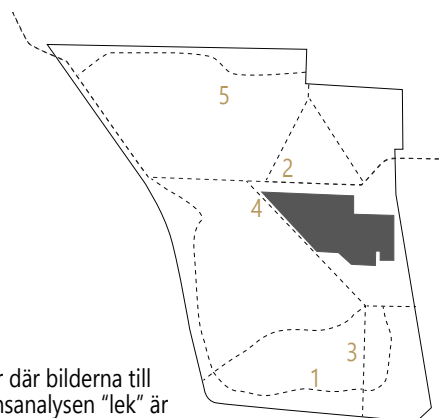
SAMMANFATTNING

Funktioner	Skick	Tillgänglighet	Identitet	Tydlighet	Trygghet	Interaktion	Stimulans
+ ////	+++ --	+++ //	++ ///	////	+ /// -	+++ //	++++ /

Analysen har visat att det finns flera platser i parken med lekpotential. Däremot finns det få tydliga funktioner som är direkt riktade mot lek. De enda permanenta lekfunktionerna vi kunnat hitta på platsen är fotbollsmålen. Vi har inte observerat någon aktivitet vid fotbollsmålen, däremot visar satellitbilder att gräset på fotbollsplanerna är slitet. Problemet med få bestämda lekfunktioner är att det inte finns någon tydlig samlingsplats för de yngre barnen och deras föräldrar. Enligt Boverket (2013) är lekplatsen oftast centralt placerade i en park och fungerar som mötesplats för barn och deras familjer.

Vid lek är det viktigt att platsen upplevs trygg och stimulerande. I sekvensanalysen har vi, eftersom att vi inte sett någon leka i parken, fått anta vart potentiella platser för lek kan finnas. Det finns goda förutsättningar för naturlek. En av de platserna är den brokiga hängboken i södra delen. Med tanke

på de mindre skadorna i barken, gissar vi att trädet används som klätterträd. Under kvällstid är det dock mörkt runt trädet och plötsligt känns platsen otrygg. Den lilla fotbollsplanen i den södra delen av parken, känns däremot inte speciellt stimulerande, men trygg då man har god överblick både under dag- och kvällstid.



Platser där bilderna till sekvensanalysen "lek" är tagna.

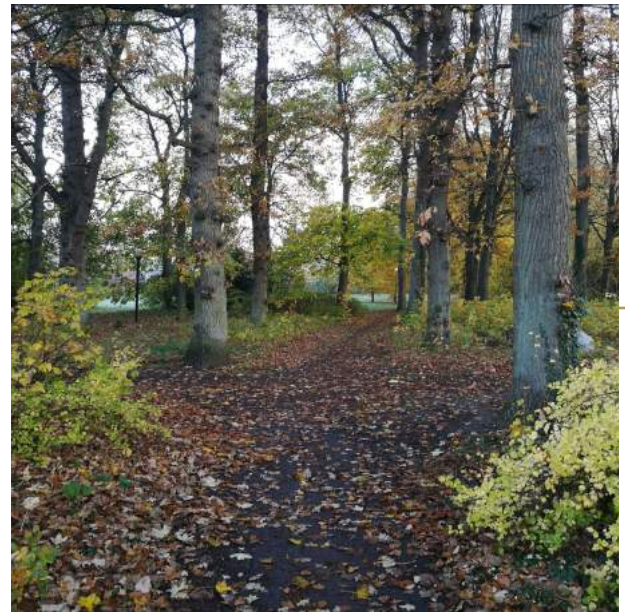
FRILUFTSLIV



1

Funktioner: /
Skick: -
Tillgänglighet: -
Identitet: /

Tydlighet: -
Trygghet: /
Interaktion: -
Stimulans: +



2

Funktioner: /
Skick: +
Tillgänglighet: +
Identitet: +

Tydlighet: +
Trygghet: /
Interaktion: /
Stimulans: +



5

Funktioner: +
Skick: +
Tillgänglighet: /
Identitet: +

Tydlighet: /
Trygghet: /
Interaktion: /
Stimulans: /



6

Funktioner: /
Skick: /
Tillgänglighet: /
Identitet: +

Tydlighet: /
Trygghet: +
Interaktion: /
Stimulans: -



3

Funktioner: -
Skick: +
Tillgänglighet: -
Identitet: +

Tydlighet: /
Trygghet: /
Interaktion: -
Stimulans: +



4

Funktioner: -
Skick: /
Tillgänglighet: /
Identitet: /

Tydlighet: /
Trygghet: -
Interaktion: -
Stimulans: +



7

Funktioner: +
Skick: -
Tillgänglighet: /
Identitet: /

Tydlighet: /
Trygghet: -
Interaktion: +
Stimulans: -



8

Funktioner: +
Skick: -
Tillgänglighet: -
Identitet: -

Tydlighet: -
Trygghet: -
Interaktion: /
Stimulans: -



9

Funktioner: /

Skick: +

Tillgänglighet: /

Identitet: /

Tydlighet: +

Trygghet: +

Interaktion: /

Stimulans: /



10

Funktioner: -

Skick: /

Tillgänglighet: -

Identitet: +

Tydlighet: -

Trygghet: -

Interaktion: /

Stimulans: +



11

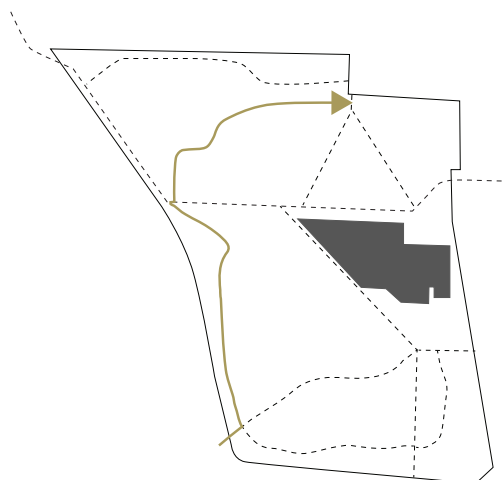
Funktioner: - Tydlighet: /
 Skick: - Trygghet: -
 Tillgänglighet: - Interaktion: /
 Identitet: / Stimulans: +

SAMMANFATTNING

Funktioner	Skick	Tillgänglighet	Identitet	Tydlighet	Trygghet	Interaktion	Stimulans
+++ //// ----	++++ /// ----	+ //// ----	+++++ //// -	++ //// ----	++ //// ----	+ //// ----	++++++ // ----

Sammanfattningsvis kan man säga att Folkparken har många goda kvaliteter för att främja friluftslivet. Den rika vegetationen med både stora äldre individer och exotiska individer bidrar till goda chanser för naturupplevelser. Små rum med bänkar finns på flera ställen i parken, men de flesta är dessvärre i dåligt skick. Dammen är otillgänglig för besökaren. Vattnet är i dåligt skick, men platsen har potential att bli intressant.

Vad gäller övriga sätt att ta del av friluftslivet i Folkparken har vi i detta arbete valt att se på träning som en faktor. Jogging, som verkar vara den vanligaste formen av träning i parken, finns det goda förutsättningar för.



Vägen där bilderna till sekvensanalysen friluftsliv är tagna.

LÄRDOMAR FRÅN DEL II

Analyserna visar att Folkparken är en av få parker i den västra delen av Lund, därav är utvecklingen och bevarandet av parken viktig. Folkparken är en park med rik vegetation och stor variation i utformningen. Där finns både öppna och slutna ytor, områden med ett trädskikt eller flera. Rumsligheten i parken varierar från små ”privata” rum till större öppna rum.

Observationerna visar att det generellt är få som rör sig i parken. Gång- och cykelvägen är den plats som flest använder. Den vanligaste aktiviteten vi observerat är gång och cykel. Dessa aktiviteter har oftast utförts då besökaren enbart passerat parken. Därefter följer hundrastning. Observationerna visar att det är få som leker i parken.

I sekvensanalysen har vi letat efter de åtta gestaltningsverktygen. Analysen har visat att alla åtta verktygen kan hittas, men att det finns få platser där alla förekommer.

Generellt på platsen finns brister i parkens stöttande ytor, funktioner, entréer och skick. Parken har många värdefulla tillgångar och utmaningen blir att förvalta dessa.

DEL I
TEORI

DEL II
PLATSANALYS

DEL III
GESTALTNINGSEXEMPEL

DEL IV
DISKUSSION

I följande del av arbetet presenteras gestaltningsexemplets process, koncept och resultat. Här presenteras exemplets två delar; strukturer och detaljer.

GESTALTNINGSEXEMPEL

PROCESSEN

Gestaltningprocessen har sällan varit linjär, tankar och idéer har kommit och gått. Ibland har det varit svårt att finna inspiration och ibland har inspirationen kommit av sig själv.

Frågor under processens gång:

- Hur lockar vi människor till Folkparken?

Att locka ut människor för att röra på sig är svårt. Motivationen och möjligheten till fysisk aktivitet hos många är låg. Därför är det viktigt att det finns tillgängliga och stimulerande platser i staden. Folkparken har visat sig ha låg aktivitetsnivå generellt, men en stor andel människor passerar genom och runt parken. Därför har vi ställt oss frågan; hur kan vi locka dessa människor in i parken?

- På vilket sätt kan Folkparken bidra till vardagsrörlighet?

Folkparken har visat sig vara understimulerande för besökare. Det kan vara en av anledningarna till att få besöker parken. Därav har en av frågorna vi ställt oss under processens gång varit på vilket sätt Folkparken kan förändras för att bidra till vardagsrörlighet.

KONCEPT

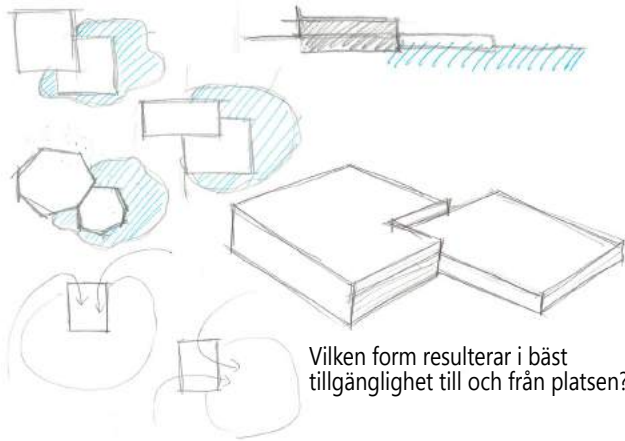
Gestaltningsexemplet är uppdelat i två delar. Den första delen av förslaget har fokuserat på vilka strukturella förändringar som bör göras. Förändringar i strukturen skulle bidra till att gå och cykla främjas i parken. Den andra delen av gestaltningen har

fokuserat på detaljer och rumslighet i parken. Här har konceptet varit att göra punktinsatser i parken i form av detaljer, för att förhöja såväl den enskilda platsen som parkens helhet. Aktiviteter som ska främjas med hjälp av detaljerna är framförallt lek och friluftsliv. Detaljerna har omsorgsfullt gestaltats för att smälta in på platsen och kännas som en självklar del av parken. De ska höja parkens intryck och stärka identiteten, vilket ska bidra till att besökaren stannar upp och vistas här en längre stund.

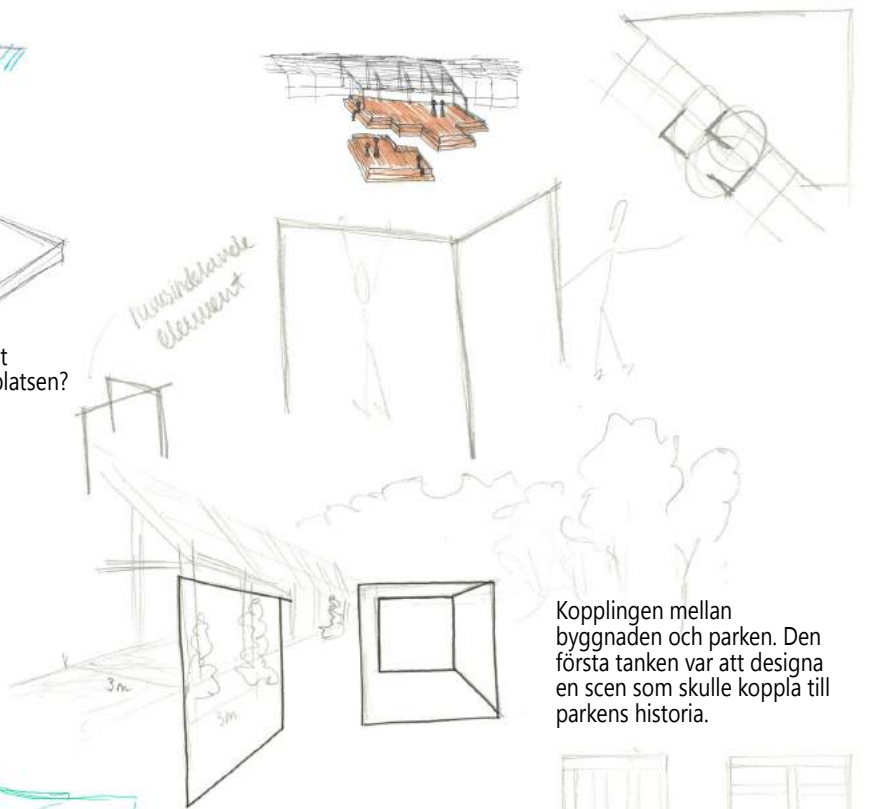
Parkens koncept har utgått ifrån de åtta gestaltningsverktyg som framkommit ur litteraturstudien.

SKISSPROCESSEN

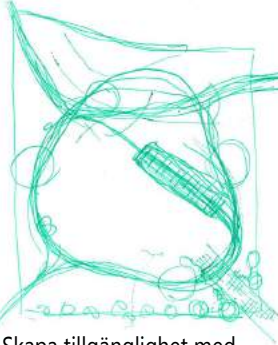
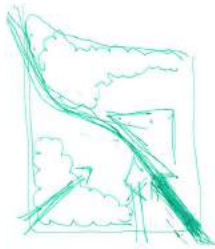




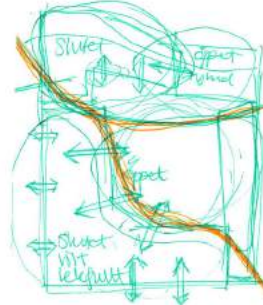
Vilken form resulterar i bäst tillgänglighet till och från platsen?



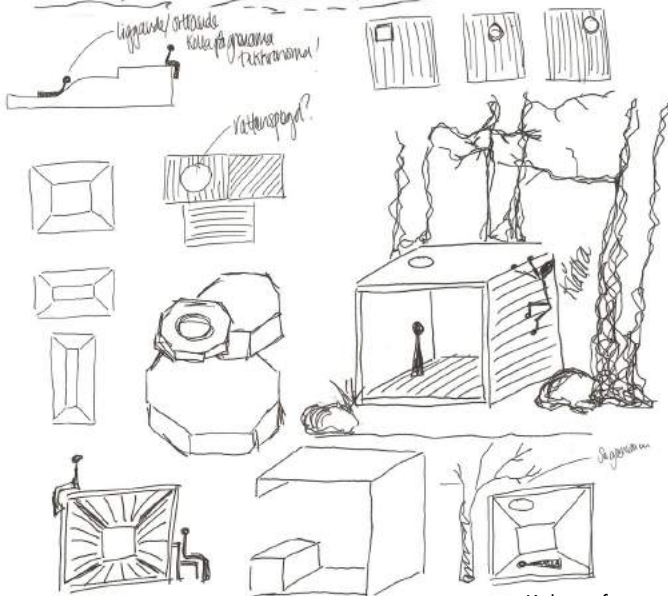
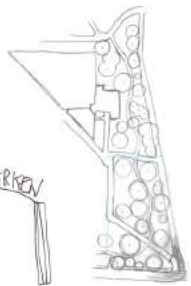
Kopplingen mellan byggnaden och parken. Den första tanken var att designa en scen som skulle koppla till parkens historia.



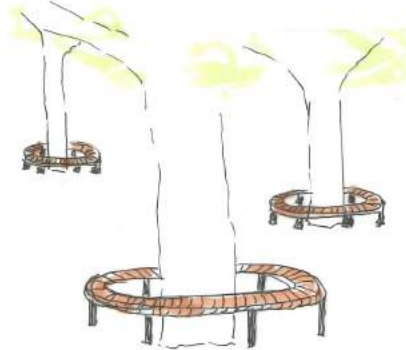
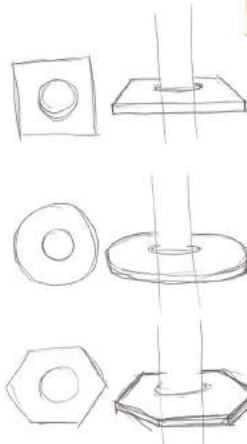
Skapa tillgänglighet med hjälp av gångstråk. Gå en runda.



Entréskylten och entrérummet.



Kubens form.



INSPIRATION TILL GESTALTNINGSEXEMPLET



Fånga intresse på ett oväntat sätt.



Ett genomgående material som stärker platsens helhet



Grus ger ett skönt knaster vid rörelse.



Rama in och förstärka. Foto: Rut Näsman.



Intressanta rum som lockar. Foto: Rut Näsman.



Lekfull fantasi. Förstärka platsens förutsättningar.



Rikta blicken uppåt.



Behålla naturliga material.

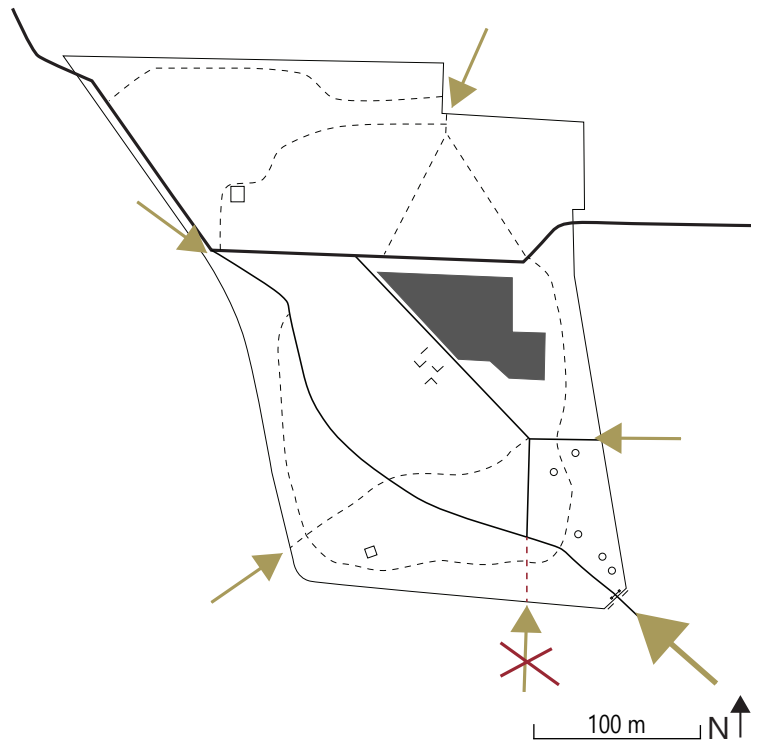
GESTALTNINGSEXEMPLET

1. Den första delen av gestaltningsexemplet består av de strukturella förändringar som föreslås för Folkparken.

2. Del två består av exemplets detaljer. Här presenteras fyra platser och de detaljer som föreslås.



Illustrationsplan skala 1:1500



Strukturplan för entréer i Folkparken.

STRUKTURER

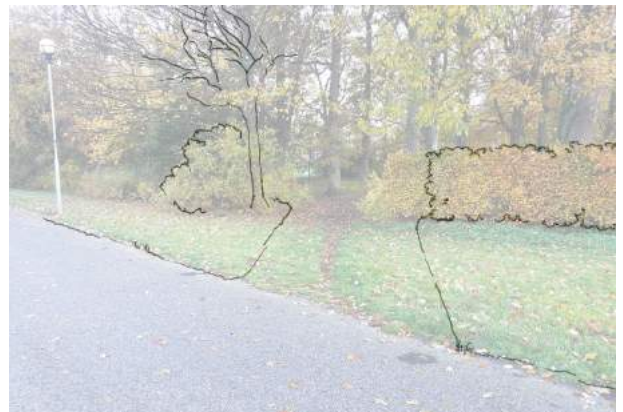
ENTRÉER

I exemplet har entréerna fått en ny karaktär. Innan har de upplevts anonyma och utan någon egentlig hierarki. De valda entréerna till parken förtydligas med olika medel. Vegetationen öppnas upp och gångvägarna breddas, vilket ska ge ett mer välkomnande intryck. Precis som i projektet i Rålambshovsparken (Stockholms stad, 2015), vill vi genom att arbeta med förtydligande av entréer tillgängliggöra parken.

För att skapa hierarki mellan de olika entréerna föreslås en ny huvudentré i den sydöstra delen, där Trollebergsvägen möter Falkvägen. Då vi observerat att det finns mycket rörelse längs Trollebergsvägen har vi sett en möjlighet att skapa en ny entré på denna plats. Den tidigare huvudentrén stängs igen då vi upplever att denna används väldigt lite. Ytterligare en entré skulle skapa mer buller in i parken vilket också bidrar till beslutet att stänga ner den gamla huvudentrén.

Gestaltningsskyltar som appliceras är:

- TILLGÄNGLIGHET
- TYDLIGHET
- IDENTITET



De mindre befintliga entréerna som tidigare upplevts trånga, otillgängliga och otydliga förstärks med en röjning av vegetation och breddning av gångar.



Strukturplan för visuell tillgänglighet i Folkparken.

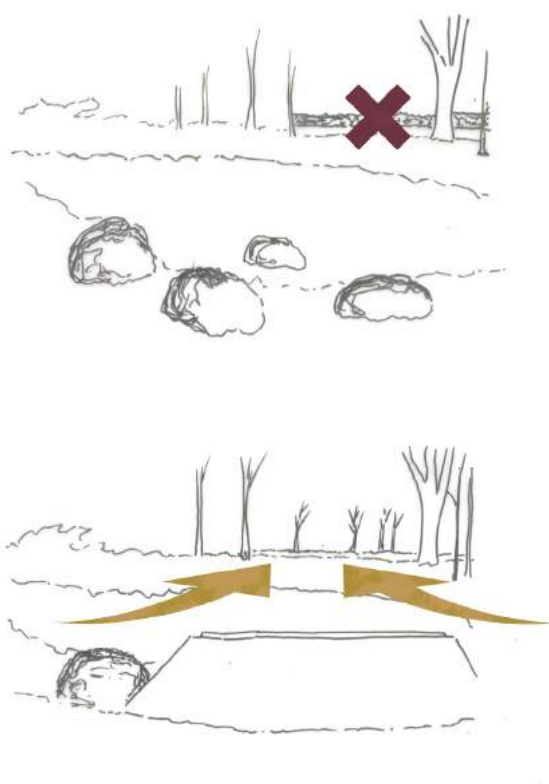
VISUELL TILLGÄNGLIGHET

Den täta och varierade vegetationen i parken skapar spännande och omväxlande miljöer, däremot kan vegetationen skapa både hinder och otrygghet för besökaren. Genom att öppna upp vegetationen på några ställen blir parken mer tillgänglig visuellt, samtidigt som tryggheten ökar. Munch (2007) menar att trygghet krävs för att man ska känna sig lugn och avslappnad.

Genom exemplet ska kopplingen inom parken, till exempel när bokhäcken tas bort, men även mellan parken och dess omgivning förbättras. Huvudentrén som främst ska fungera som en ingång till parken blir här också en visuell koppling till parkens omgivning. Den visuella tillgängligheten är ett sätt att öka medvetenheten om Folkparken vilket i sin tur kan leda till fler besökare.

Gestaltningssverktyg som appliceras är:

- TRYGGHET
- TYDLIGHET
- TILLGÄNGLIGHET



Bokhäcken som tidigare varit en av anledningarna till att parken känts delad, tas bort. Detta medför att den visuella tillgängligheten i parken blir bättre.

VÄGAR

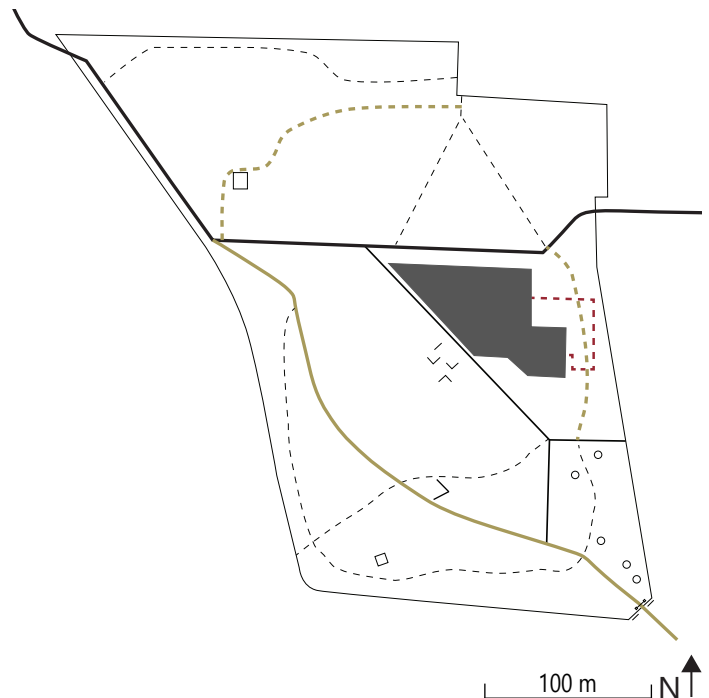
I Folkparken föreslås tre nya vägar. En ny gång- och cykelväg som sträcker sig från den nya huvudentrén genom den stora gräsytan och kopplas ihop med den befintliga gång- och cykelvägen. Denna grusväg ska fungera som en grön passage genom Folkparken. Förhoppningen med den nya vägen är att de som tidigare valt att gå eller cykla runt parken istället ska välja att ta sig igenom parken. Precis som i projektet Hasle Bakker (2007) där syftet var att tillgängliggöra en outnyttjad plats, vill vi med hjälp av denna väg göra det möjligt att ta sig genom parken. Det packade gruset ger ett skönt knaster under fötter eller däck. Valet av grus har gjorts för att sänka tempot för eventuella cykelpendlare.

När de tillfälliga barackerna som stödjer verksamheten i huvudbyggnaden är nedmonterade ska här en stig anläggas. Här kommer ny vegetation bidra till att stigen känns som en förlängning av den redan befintliga promenadstigen i den södra delen av parken. Stigen kopplar nu samman den södra delen med gång- och cykelvägen.

Det sista tillägget av vägar sker i den norra delen av parken där en ny stig planeras. Här leds besökaren från den asfalterade gång- och cykelvägen fram till dammen och den nya bryggan. Från bryggan fortsätter stigen och möter de befintliga grusvägarna i nordöst. De nya vägarna bidrar med att tillgängliggöra större delar av parken. De redan befintliga stigarna kopplas samman med de nya som tillsammans bildar en helhet.

Gestaltningssverktyg som appliceras är:

- TILLGÄNGLIGHET
- FUNKTION
- TYDLIGHET



Strukturplan för vägar i Folkparken.



Den nya gång- och cykelgrusvägen som möjliggör transport genom parken.



Den nya vägstrukturen i parken gör det möjligt att gå en runda i parken.

HUVUDENTRÉN

DETALJ I





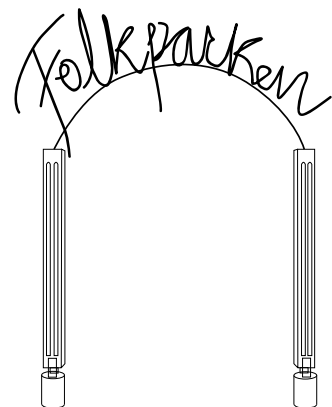
Plan på den nya entrén och en del av det nya entrérummet. Skala 1:200



Den nya huvudentrén i den sydöstra delen av parken välkomnar besökare från Trollebergsvägen. Den nya skylten som pryder entrén kopplar tankarna tillbaka till parkens historia. Skylten ska stärka platsens identitet samtidigt som platsen historiska koppling ska bevaras. Skylten tydliggör den nya entrén och förhöjer platsens intryck. Det lilla entrétorget framför huvudentrén blir en plats där besökare kan mötas innan de besöker parken. Bedimo-Rung et.al (2005) menar att hur lätt det är att ta sig in i en park har betydelse för tillgängligheten.

Genom att öppna upp den täta bokhäcken och glesa ur den befintliga täta vegetationen skapas siktlinjer. Vackra exemplar sparas och nya prydnadsbuskar

planteras vid entrén. Från huvudentrén leds en ny gångväg in mot den befintliga stigen och vidare in mot parken.



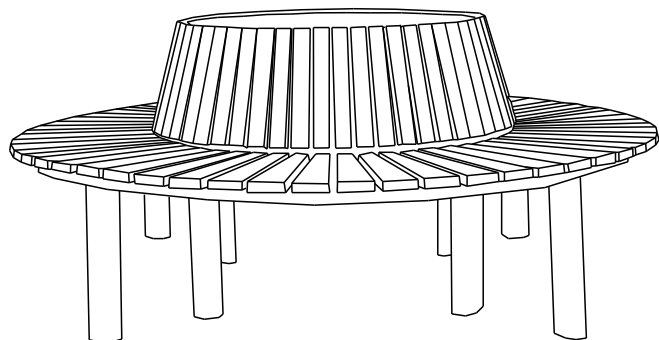
Huvudentréns nya skylt.



I det nya entrérummet finns det plats för möte.

ENTRÉRUMMET

I det nya entrérummet bildas siktlinjer ut mot gatan vilket förstärker känslan av trygghet för besökaren i parken. Under fem av de stora träden placeras bänkar som tillgängliggör området i entrérummet utanför stigen. Entrérummet som eventuellt är det första besökaren möts av kan fungera som en samlingsplats.



De nya bänkarna.

De gestaltningsverktyg som främjar vardagsrörlighet på platsen är:

TILLGÄNGLIGHET - Den nya huvudentrén tillgängliggör parken i större utsträckning.

IDENTITET - Bänkarna och den nya skylten bidrar till platsens identitet.

TYDLIGHET - Skylten tydliggör vart du befinner dig och visar vägen in i parken.

TRYGGHETEN - Den visuella tydligheten bidrar till att tryggheten stärks på platsen.

Interaktion - Det lilla entrétorget och bänkarna i entrérummet, kan bidra till interaktion mellan besökare.

KUBEN

DETALJ II



Under promenaden i den södra delen av parken där de höga träden bildar en pelarsal kan en kubisk konstruktion skymtas. Konstruktionen lockar till att utforska. Kubens ena sida ger möjlighet att klättra upp på taket. Härifrån kan nu besökaren komma närmare trädens sirliga krontak. Platsen kan både upplevas avskild då besökaren kan få en rekreativ stund, men även fungera som en social mötesplats både för lugna aktiviteter och lek.

På den här platsen vill vi behålla karaktären men öppna upp siktlinjer in mot de öppna gräsytorerna längre in i parken. Även entrén på platsen öppnas upp vilket gör att platsen tillgängliggörs i större utsträckning, detta förklaras i strukturplanen. Bokhäcken tillsammans med de stora träden som skiljer parken mot Trollebergsvägen fungerar utmärkt som insynsskydd, vilket i detta fall upplevs som en fördel.

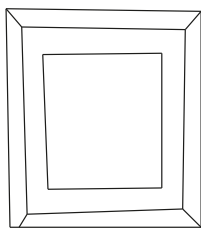
Målet med platsen är att skapa en multifunktionell användning. Här kan barn leka på dagen och tonåringar hänga på kvällen. Boverket (2013) menar att platser som denna blir centrala för möten.

I projektet "Intenuddamarken bana" (Johansson, 2018) har man arbetat med att väcka sinnen, tankar och känslor, för att stimulera besökaren. Åstorps kommun (Johansson, 2018) arbetade även med att försöka locka besökare i naturreservatet, från stigarna ut i grönstrukturen. Förhoppningen är att Kuben ska precis som i projektet "Intenuddamarken bana" kunna locka besökaren att komma ifrån stigen och uppleva fler platser av parken, samt bidra med upplevelser.

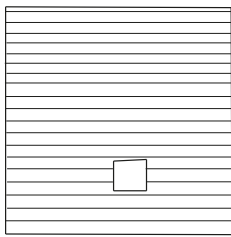


På Kubens tak kan besökare nu komma närmre trädkronorna.

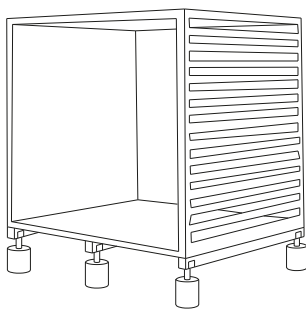




Kuben är öppen på två sidor och från den befintliga stigen fungerar kuben som en ram som ramar in parken. Bilden i ramen förändras varpå besökaren rör sig längs stigen.



Ett litet hål i taket fungerar som ett fönster upp till trädkronorna. Kubens träkonstruktion har på ena sidan större mellanrum mellan ribborna för möjligheten att kunna klättra upp på kuben. Väl uppe på taket kan man ligga ner och se på trädtopparna ovanför, eller kanske sitta på kanten och få en överblick över platsen.



Kuben.

De gestaltningsverktyg som främjar vardagsrörlighet på platsen är:

FUNKTIONER - Träkonstruktionen ger platsen en tydlig funktion.

TILLGÄNGLIGHET - Genom att tillföra detaljen tillgängliggörs större del av parken och blicken riktas mot trädtopparna.

IDENTITET - Kuben i sig ger platsen en ny identitet.

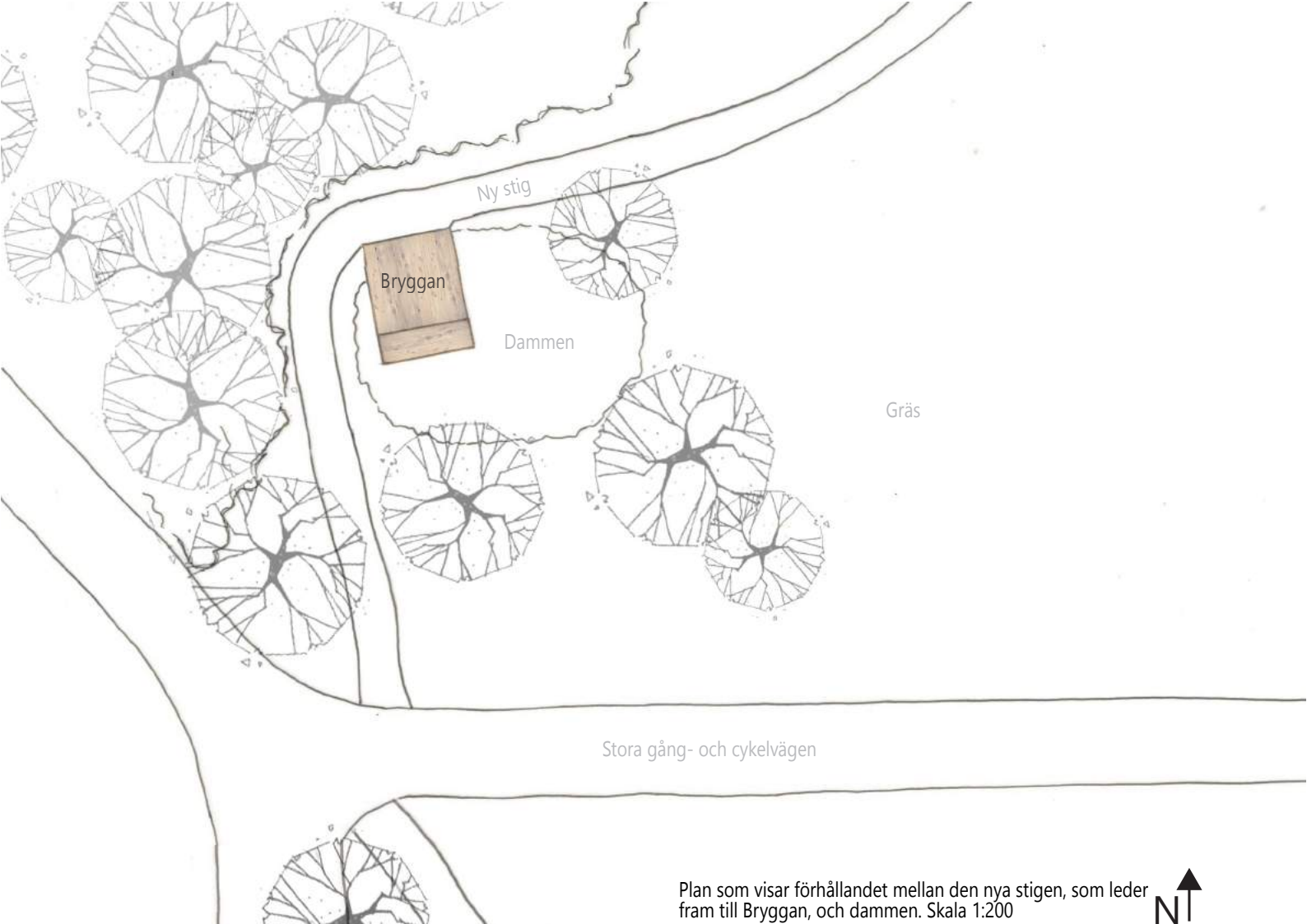
INTERAKTION - Kuben ska fungera som en mötesplats för besökare, vilket både kan skapa interaktion med platsen men även människor emellan.

STIMULANS - I och med detaljen finns möjlighet att ligga på taket, klättra eller bara vara inne i Kuben.

BRYGGAN

DETALJ III



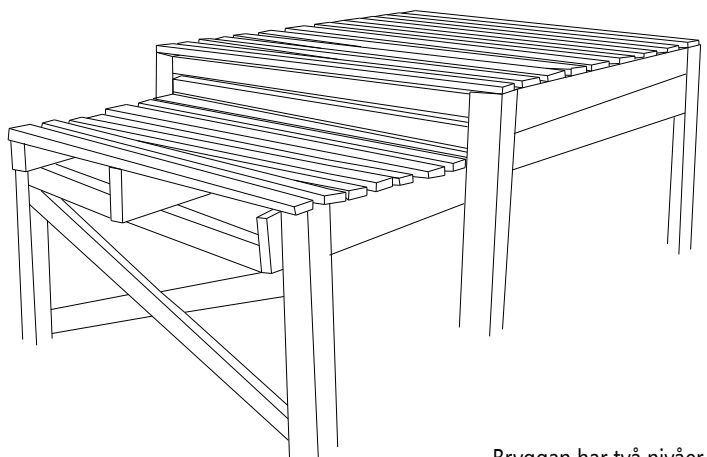


Plan som visar förhållandet mellan den nya stigen, som leder fram till Bryggan, och dammen. Skala 1:200



Dammen som tidigare varit en mycket förgången och otillgänglig plats är nu vacker och fridfull. Den nya stigen, som leder besökaren från den stora gång- och cykelvägen, leds fram till dammen. I anslutning till stigen finns en brygga. Bryggan har en enkel konstruktion på två nivåer. Här kan nu besökaren sitta vid vattnet och njuta av naturupplevelsen. Platsen kan även användas för lek då bryggan gör det möjligt att komma närmare vattnet. Petersson (2012) menar att om en plats är vacker, intressant samt ger många valmöjligheter, används denna i större uttryckning för rekreation och fysisk aktivitet.

Eftersom att dammen är en del av ett större dagvattensystem finns det risk för att den vid kraftigt regn översvämmas. Det skulle innebära att den nedre delen av bryggan hamnar under vatten. För att skapa en fluktuationszon har därför stigen inte anlagts i direkt anslutning till dammen.



Bryggan har två nivåer.

FÖRE



Dammens skick gör att den varken är vacker att se på eller att man vill komma i kontakt med den. Sikten till den södra delen av parken skymms av bokhäcken som tydligt delar upp parken i två delar.

EFTER



Upprustningen av dammen och den nya bryggan gör att vattnet blir mer tillgängligt. När bokhäcken har försvunnit finns en tydlig visuell koppling mellan den norra och södra delen av parken.

De gestaltningsverktyg som främjar vardagsrörlighet på platsen är:

TILLGÄNGLIGHET - Den nya stigen tillgängliggör större delar av den norra delen av parken. Bryggan gör dammen mer tillgänglig.

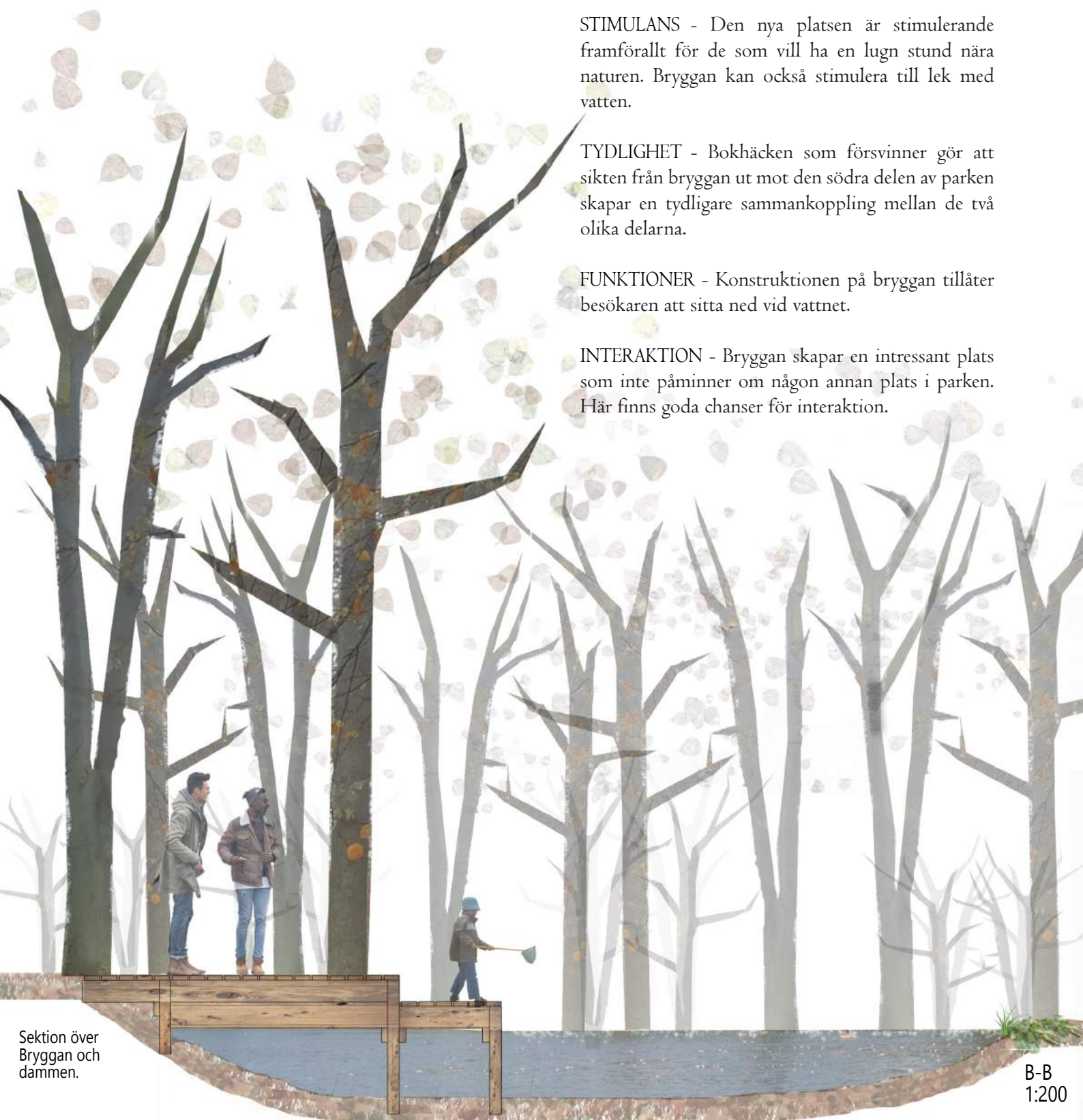
SKICK - Skicket i dammen har höjts.

STIMULANS - Den nya platsen är stimulerande framförallt för de som vill ha en lugn stund nära naturen. Bryggan kan också stimulera till lek med vatten.

TYDLIGHET - Bokhäcken som försvinner gör att sikten från bryggan ut mot den södra delen av parken skapar en tydligare sammankoppling mellan de två olika delarna.

FUNKTIONER - Konstruktionen på bryggan tillåter besökaren att sitta ned vid vattnet.

INTERAKTION - Bryggan skapar en intressant plats som inte påminner om någon annan plats i parken. Här finns goda chanser för interaktion.



Sektion över
Bryggan och
dammen.

SPALJÉN

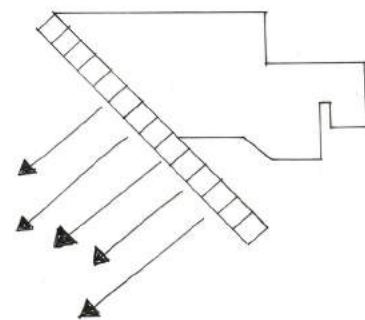
DETALJ IV



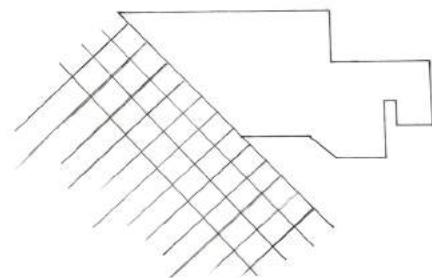
Längst med byggnaden finns idag en vacker spaljë. För att koppla byggnaden vidare in i parken och skapa mindre rumsligheter på den annars stora gräsytan är tanken att spaljéns konstruktion ska fortsätta ut i parken. På detta sätt blir byggnaden mer integrerad i parken.

Byggnaden i parken har haft olika verksamheter under åren, den har under perioder även stått tom. Idag har Lunds kulturskola sin verksamhet här. Byggnadens användning har diskuterats flitigt av både politiker och boende i området. En av idéerna för byggnadens framtid är att den permanent ska användas som kulturskola. Detta är vår utgångspunkt i gestaltningsexemplet, men exemplet är inte beroende av att det blir en kulturskola.

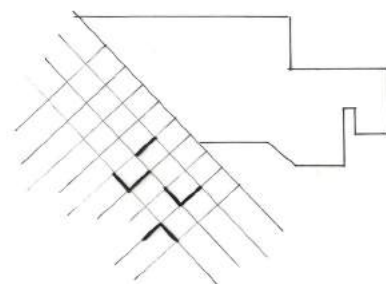
I projektet Stadtlounge (Martinez & Rist, 2014; Tsirintani, 2015) har man arbetat med att skapa rumslighet på en stor öppen yta. Målet med projektet var att skapa en enhetlig känsla på platsen med hjälp av funktioner, färg, form och rumsdisponering. Vi har på platsen framför spaljén, inspirerats av projektet Stadtlounge, och försökt skapa en förlängning av den befintliga spaljén. Till skillnad från projektet Stadtlounge har vi försökt behålla den befintliga karaktären.



Koppla byggnaden med parken.



Ett rutnät, som utgått från den befintliga spaljén, har inspirerat gestaltningsexemplet.



Den nya Spaljén ska bidra med mindre rumsindelningar på den stora gräsytan framför byggnaden.



Tre olika användningsområden för den nya Spaljén.

Den nya spaljekonstruktionen ska vara öppen för olika användningsområden.

- En tanke med konstruktionen är att skapa mindre rumsligheter dit de flyttbara möblerna i parken kan flyttas och på så vis bli trevliga platser att vistas på. Ett halvprivat rum finns nu framför byggnaden.
- Kulturskolan som eventuellt kommer finnas i byggnaden kommer kunna ta del av spaljeerna och utföra olika former av konstprojekt eller hänga upp och redovisa pågående projekt. Detta medför att platsen får en stor diversitet.
- Konstruktionen i sig kan användas som ett redskap för fysisk aktivitet. Det går att klättra, hänga och springa runt spaljén.

De gestaltningsverktyg som främjar vardagsrörlighet på platsen är:

TILLGÄNGLIGHET - Genom spaljéns konstruktion blir barriären mellan byggnaden och gräsytan mindre.

STIMULANS - Under förutsättning att spaljén används som verktyg för konstprojekt, kommer platsen att ändra utseende mellan de olika projektens gång.

FUNKTIONER - Konstruktionen i sig kan användas som redskap för fysisk aktivitet.

INTERAKTION - De nya rumsligheterna i kombination med de flyttbara möblerna skapar platser med stor chans för interaktion.

DEL I

TEORI

DEL II

PLATSANALYS

DEL III

GESTALTNINGS-
EXEMPEL

DEL IV

DISKUSSION

I denna del diskuteras teorin, referensprojekten, analyser, gestaltningsexempel, använda metoder och slutsater.

DISKUSSION

Målet med arbetet har varit att undersöka hur man kan gestalta för att främja och stödja vardagsrörlighet i parkmiljö. Utgångspunkten i arbetet har varit att ta fram ett gestaltningsexempel i Folkparken i Lund utifrån den kunskap som framkommit i kunskapsinhämtningen, referensprojekten och de analyser som gjorts.

Frågeställning 1

- Vilka analyser kan användas för att utforma och föreslå en gestaltning som gynnar människors vardagsrörlighet?

Det finns oändligt många sätt att analysera en plats. Ju fler analyser som görs desto tydligare bild går det att få av platsen. Under arbetets gång har flertalet analyser värderats. Då arbetets omfattning är begränsat har vi valt att utgå ifrån de analyser som vi tror har varit de som tydligast kan förklara platsen, utifrån förutsättningar kopplade till vardagsrörlighet. Vi anser att de valda analyserna, "Geographic areas", observationer och sekvensanalyser i slutändan utgjort en bra grund för gestaltungsarbetet. Vi har fått en bra bild av de fysiska förutsättningarna generellt, vilka som rör sig i parken och när, samt vilka verktyg som kan hittas på platsen och var.

De analyser vi har utgått ifrån har främst fokuserat på rummet och dess förhållande till människan. Om vi utvecklat analyserna hade vi kunnat använda oss av metoder som syftar på förhållandet människor emellan, exempelvis Jan Gehls analyser.

Frågeställning 2

- Hur kan Folkparken i Lund gestaltas för att öka vardagsrörligheten?

Folkparken har visat sig vara en park där få stannar upp och vistas. Majoriteten av de som rör sig i parken passerar endast. En anledning till att få stannar i parken kan vara att det finns få bestämda funktioner, bortsett från de fotbollsmål som står placerade i parken. En annan anledning kan vara att de kringliggande grönstrukturerna upplevs mer stimulerande, välskötta och intressanta. För att locka fler att stanna upp i Folkparken har utgångspunkten varit att använda de åtta gestaltungsverktygen för att skapa en intressant plats. I arbetet har vi försökt att värdera och använda de åtta gestaltungsverktygen likvärdigt, men har under arbetets gång upplevt att tillgänglighet och funktioner fått en något större tyngd. Konzeptets två delar, strukturer och detaljer, kan kopplas till dessa verktyg. Tillgänglighet och funktioner är de verktyg som upplevts kunna göra störst skillnad då vi genom dem har kunnat aktivera och tillgängliggöra parken. Det betyder dock inte att de andra gestaltungsverktygen är mindre värda i planeringen av vardagsrörlighet, utan att förutsättningarna varit sådana i Folkparken.

Arbetet kring att planera för vardagsrörlighet har resulterat i ett gestaltningsexempel i form av några detaljer och strukturella förändringar. I och med de detaljer som vi strategiskt valt att placera på platser som vi ansåg krävde större aktivering, har vi kunnat lyfta parkens helhet. Förhoppningen är att

detta ska bidra till ett större flöde av människor och mer vardagsrörlighet i Folkparken. En del inslag i gestaltningsexemplet påverkar inte vardagsrörligheten direkt, till exempel skylten vid huvudentren. Skylten bidrar inte i sig att besökaren blir mer aktiv, men den belyser parken och skapar en medvetenhet hos de som passerar. Andra inslag i parken, som Kuben, är inslag med multifunktionell användning. Denna kan vara vacker att titta på vilket inte bidrar med någon vardagsrörlighet, men den kan också användas för fysisk aktivitet. Detta gör att den kan användas av en bred målgrupp då den både indirekt och direkt bidrar med vardagsrörlighet. Den nya gång- och cykelvägen ska bidra till att fler väljer att ta sig genom parken istället för runt den. Den befintliga stora gång- och cykelvägen upplevs dela parken idag i två, norra och södra delen. Även om den nya gång- och cykelvägen skulle bidra till att eventuellt fler rörde sig genom parken, skulle den också kunna upplevas som en barriär.

Målgrupp för platsen har diskuterats mycket under arbetets gång. Det finns spår, iakttagelser och information om att det är en bred skara människor som använder sig av och som vistas i området kring Folkparken. Vi valde trots detta att inte rikta in oss på en specifik målgrupp vid gestaltningen av platsen. Gestaltningsexemplet har utgått från att kompromissa och anpassa detaljer och strukturer till en så bred målgrupp som möjligt. Resultatet av gestaltningen är därför mer generell och inte specifikt riktad. Hade exempelvis äldre varit målgruppen, i och med det närliggande äldreboendet, hade tillgängligheten till Kuben och materialet under Spaljen kunnat varit

en annan. Däremot hade lekmöjligheter troligtvis försämrats. Här har vi alltså kompromissat för att skapa en plats där alla åldrar och där olika fysiska förutsättningar ska kunna använda platsen.

Den största utmaningen i arbetet har varit att tolka, förmedla och sammanfatta den kunskap som framkommit i teoridelen och platsanalysen, till ett gestaltningsexempel. Framförallt har begreppen som vi valt att benämna gestaltningsverktyg, varit breda begrepp som inte nödvändigtvis har någon fysisk fysisk form i sig. Gestaltningsverktygen är öppna för tolkning och kan därför se annorlunda ut beroende på vem som använder sig utav dem, eller vilken plats de används på. Utmaningen med gestaltningsexemplet har varit att applicera de åtta gestaltningsverktygen så att de känns trovärdiga och vardagsrörligheten i Folkparken främjas.

Något som vi kan konstatera efter arbetet är att det är svårt att planera för vardagsrörlighet. I slutändan är det upp till varje individ att avgöra om denne vill röra på sig eller inte. Vad som dock har stor betydelse för individens möjlighet till rörelse är dess omgivning. Vi som landskapsarkitekter har här en betydande roll och ett viktigt uppdrag att skapa miljöer som uppmuntrar till fysisk aktivitet. Genom att förändra den fysiska miljön kan vi förändra förutsättningarna för människor att röra på sig.

Vad avgör egentligen om vårt gestaltningsexempel kommer att främja vardagsrörlighet eller inte? Det kommer vi aldrig kunna veta innan det har realiserats. Slutsatser som vi kan dra är att förutsättningarna

för att vistas på platsen, medvetenheten och tillgängligheten ökar med exemplet, som enligt referenser i arbetet ska vara recept på att planera för vardagsrörlighet.

FRAMTIDEN

Detta arbetet är en ansats för att försöka förstå problematiken kring stillasittande och hur man kan gestalta för att aktivera människan och bryta den stillasittande trenden. Syftet med arbetet har varit att undersöka hur vardagsrörlighet kan analyseras och prövas för att användas i planering och gestaltning av en plats.

Arbetet kan användas som underlag för ytterligare projekt kring folkhälsofrågor, framförallt på kommunal nivå. Lyfter man problematiken kring stillasittande i ett tidigt skede finns det en god chans att arbete med översiktsplaner, detaljplaner och liknande kommer involvera hur man kan skapa möjligheter för vardagsrörlighet.

Analysmetoderna och gestaltungsverktygen i arbetet är ett enkelt sätt att närma sig en plats och se på vardagsrörlighet. Vi upplever att de använda metoderna är lättillgängliga och att de därför kan användas av fler än de i vår profession. Detta skulle medföra att man kan skapa en gemensam plattform för diskussion mellan landskapsarkitekter och andra professioner.

En utveckling av vårt arbete hade kunnat vara att testa att gestalta för vardagsrörlighet på en annan typ av plats i en stad. Hur hade exempelvis de hårdgjorda

ytorna i staden kunnat gestaltas med samma syfte? Belysning och kvällsaktiviteter hade varit en vidare utveckling såväl som att göra platsspecifika detaljer för en viss målgrupp. Att arbeta med sinnen för fler upplevelser är en annan tanke förutom ljus, kanske genom att få in doft och ljudaspekter.

I vårt arbete har vi främst fokuserat på Folkparkens egenskaper och dess förutsättningar. En utveckling hade varit att involvera och ytterligare ta hänsyn till parkens omgivning. Det är en relativt tidskrävande uppgift att utföra intervjuer, men genom dessa hade vi bland annat kunnat se vilka behov som finns, vilket hade gett arbetet ytterligare tyngd.

METODDISKUSSION

Teori

De referenser som haft mest tyngd i vårt arbete är:

Boverkets (2013) rapport "Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen" som varit grunden för vår definition av vardagsrörlighet. En av utmaningarna i arbetet har varit att precisera begreppet vardagsrörlighet och med hjälp av Boverket (2013) har arbetet kretsat kring aktiviteterna; gå, cykla, leka och friluftsliv. Rapporten är generell och beskriver de fyra aktiviteterna och hur man kan tänka när man planerar för dem kortfattat.

Bedimo-Rungs et.al (2005) modell ur rapporten "The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health".

Munch et.al (2007) modell ur boken "Arkitektur, Kvinder og Idraet".

De två valda referenserna ovan är valda då de på ett systematiskt och lättillgängligt sätt redovisar sambandet mellan fysisk miljö och rörelse. Dock är förklaringarna av begreppen i de båda modellerna relativt öppna för egen tolkning. Detta kan ha lett till att vår tolkning av begreppen i modellerna inte stämmer helt överens med författarnas tolkning.

Begreppen i den första modellen gjord av Bedimo-Rung et.al (2005), som lyder; funktioner, skick, tillgänglighet, estetik, säkerhet och policy är "fysiska begrepp" som utgår ifrån det vi kan se och mäta. Begreppen i den senare modellen, gjord av Munch et.al (2007) är stimulans, säkerhet, klarhet, privat zon, social interaktion, komfort och identitet. Dessa begrepp är "upplevda begrepp" och utgår mer ifrån de känslor vi känner för den fysiska miljön. Begreppen är lika varandra men har utgått ifrån två olika sätt att se på rörelse.

Begreppen är ursprungligen skrivna på engelska respektive danska. Detta medför att när de senare ska sammanställas till en lista, det vi valt att kalla för gestaltningsverktyg, kan tolkningen påverkat resultatet av begrepp. Tillsammans har dessa två modeller fungerat som en bra grund för analys- och gestaltningsarbetet.

Referensprojekt

Referensprojekten har i det här arbetet fått ta relativt liten plats. Däremot har de varit viktiga inslag för att

se hur andra har arbetat med de gestaltningsverktyg som vi fokuserat på i detta arbete. Referensprojekten har varit en inspiration för hur gestaltningsverktygen kan se ut i fysisk form.

Då vi inte varit på plats har det självklart påverkat resultatet. Med fördel hade vi gärna varit i kontakt med någon som varit ansvarig i projekten för att höra om tankar och idéer kring arbetet.

Observationer

Observationerna gjorda i arbetet har utgått ifrån att finna var och vem som rör sig i Folkparken. Gå, cykla, leka och friluftsliv är de aktiviteter som observerats vid fyra tillfällen; morgon, lunchtid, kväll och helg. Under observationerna kan vi ha missat att registrera eventuella besökare av parken samt att ålder och kön kan ha misstolkats. Vår närvaro kan ha påverkat användandet av parken och de valda tidpunkterna behöver inte nödvändigtvis vara representativa. Detta innebär att de observationerna som är gjorda varken är kvantitativa, och eventuellt inte kvalitativa heller. Därför måste de ses som en indikation snarare än ett faktum. Hade det funnits mer tid för vidare arbete hade förslagsvis fler observationer gjorts, under fler tider på dygnet och under annan årstid. Detta hade eventuellt medfört att osäkerhet och felmarginal hade minskat.

Sekvensanalys

Sekvensanalys är en metod att analysera en plats förutsättningar där grunden utvecklats av Cullen (1961), men där vi satt vardagsrörlighet i fokus. I vårt arbete har sekvenser av bilder bedömts utifrån

om de innehåller de åtta gestaltningsvertygen eller inte. En skala på tre nivåer; +, / och -, har används. Detta kan verka tunt, men valet är gjort så att läsaren snabbt ska få en överblick av resultatet.

Platserna som valts för sekvensanalysen är baserade på de resultatet vi sett i observationerna. Platser med mycket respektive lite fysisk aktivitet har testats. Valet av platser har med all säkerhet spelat stor roll för resultatet, även årstiden kan ha påverkat.

Platserna i analyserna är främst bedömda utifrån foton och inte den direkta upplevelsen. En bild säger inte allt. Trots att vi själva tagit foton och varit på platsen i fråga, kan resultatet ha påverkats av att analyserna gjorts hemifrån. Kontexten blir en annan när platsen får en ram och omgivningen utanför inte är inkluderad. Hade denna analys gjorts idag, hade vi gjort fler anteckningar under fotograferingen och delvis utfört analysen redan på plats.

Det har varit både intressant och lärorikt att testa denna metod. Uppfattningen av sekvensanalysen är att den tillsammans med observationerna, givit en bra bild av hur förutsättningarna för att gå, cykla, leka och friluftsliv sett ut på platsen.

REFERENSER

TRYCKTA REFERENSER

Andersson, G. (1991). *Folket Park - En hundraårig historia*. Värnamo, 1991. Fälth's tryckeri.

Bedimo-Rung, A. L., Mowen, A. J. & Cohen, D. A. (2005). *The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model*. American Journal of Preventive Medicine, vol.28 (2S2), ss. 159-168.

Boverket (2012). *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet - slutrapport av ett regeringsuppdrag*. Boverket: Karlskrona, ss. 13.

Boverket (2013). *Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Boverket: Karlskrona.

Cederberg, A. (2012). *Vägen till ett cyklande samhälle - goda exempel på kommunal cykelplanering*. Sveriges kommuner och landsting 2012. Tyréns AB.

Cullen, G. (1961). *Townscape*. The Architectural Press, London, 1961.

Danielsson, M. (2002). *Svenska skolbarns hälsovanor 2001/02*. Statens folkhälsoinstitut. Sandviken 2003. Sandvikens tryckeri, ss. 26-28.

Eaton, B. S. & Eaton, S. B. (2003). *An evolutionary perspective on human physical activity: implications for health*. Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology, vol. 136(1), ss. 153-159.

Elinder, L. S. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Huskvarna 2006. NRS tryckeri AB.

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Statens folkhälsoinstitut. Stockholm 2007. Strömbergs Distribution.

Folkhälsomyndigheten (2018). *Folkhälsans utveckling, årsrapport 2018*. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2018.

Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse*. Doktorsavhandling. Stad & Land. Movium/ Institutionen för landskapsplanering. Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp. nr 93.

Karlsson, B. (1995). *Folkets park i Lund - En 100-årig historia 1895-1995*. Lund 1995. BTJ Tryck AB.

Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten - Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet. US-AB Stockholm 2008.

Mattsson M. C., Jansson E. & Hagströmer M. (2016). *Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner*. Yrkesföreningen för Fysisk Aktivitet (YFA).

Munch, L., Mogensen, M. & Roessler K. K. (2007). *Arkitektur, Kvinder og Idræt*. København, 2007. Lokale- & Anlaegsfonden. P. J. Schmidh Grafisk.

Mårtensson, F. (2012). *Hälsofrämjande äventyr med naturen som distraktion*. Socialmedicinsk Tidskrift, vol. 89/3/2012.

Petersson, F. L. (2012). *Friluftsliv och naturism i kommunal fysisk planering*. Doctoral Dissertation Series No. 2012:06. Sektionen för planering och mediedesign. Blekinge Institute of Technology.

Pålstam, B. & Schibbye, Y. (2001). *Landskap i fokus - Utvärdering av metoder för landskapsanalys*. Riksantikvarieämbetet. Tryck: DocuSys, Stockholm, 2001.

Schantz, P. (2002). *Nationalstadsparken - ett experiment i hållbar utveckling*. I: Holm, I. L. & Schantz, P. (red), *Landskap för rörelse och hälsa*. Stockholm: Formas, ss. 90-93.

Statens folkhälsoinstitut (2008). *Äldres miljöer för*

fysisk aktivitet - samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande. Östersund. Statens folkhälsoinstitutet.

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Fysisk aktivitet*. Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010. Östersund. Statens folkhälsoinstitutet.

Statens folkhälsoinstitut (2016). *Syfte och bakgrund till frågorna i nationella folkhälsoenkäten - Hälsa på lika villkor*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut 2016.

Steg, L., Van den Berg, A. E. & De Groot, J. I. M. (2013). *Environmental Psychology: An Introduction*. I: Steg, L., Van den Berg, A. E. & De Groot, J. I. M. Health benefits of nature. West Sussex, UK. Wiley-Blackwell, ss. 53-54

Trafikverket (2013). *Vägledning för gångplanering. Så skapas det gångvänliga samhället*. Luleå tekniska universitet. Grafisk Form.

WHO (2016). *Physical activity strategy for WHO European Region 2016-2025*. World Health Organization of United Nations.

WHO (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world*. World Health Organisation.

INTERNETBASERADE REFERENSER

Lunds Kommun (2018). *Folkets park*. Tillgänglig: <https://www.lund.se/uppleva--gora/Parker-lek-natur/parker-och-gronomraden/folkets-park/> (2018-11-06)

Martinez, C. & Rist, P. (2014). *City Lounge*. Tillgänglig: <https://www.area-arch.it/en/city-lounge/> (2018-12-03)

Stockholms stad (2015). *Plan för reinvesteringar,*

ökad tillgänglighet och stärkta ekosystemtjänster. <https://insynsverige.se/documentHandler.ashx?did=1828695> (2018-12-02)

Transform (2005) *Hasle Bakker*. <https://www.transform.dk/da/project/hasle-bakker> (2018-12-03)

Tsirintani, E. (2015). *Plaza Design Turns Dead Space Into a Vibrant Livingroom at Stadtlounge, Switzerland*. Tillgänglig: <https://land8.com/plaza-design-turns-dead-space-into-a-vibrant-livingroom-at-stadtlounge-switzerland/> (2018-12-03)

MUNTliga REFERENSER

Johansson, P. (2018) Mailkonversation 2018-12-04. Miljöinspektör/Miljöstrateg. Samhällsbyggarförvaltningen. Åstorps kommun.

BILAGA

Fältstudie vardagsrörlighet i Folkparken - onsdag 24/10 2018

Tid: 9.30 - 10.30

Väder: Soligt, vindstilla, 8 grader

GÅNG	Vad? Promenera : 6 st Gå ut med hunden : 6 st Passera : 16 st	Vem? 0-18 år : 0 st 19-35 år : 8 st 36-55 år : 9 st 55 år + : 11 st Kvinnor : 15 Män : 13	Var? Småstigar, Genom parken, Stora g/c-vägen, Under spaljén
CYKEL	Vad? Passera : 22	Vem? 0-18 år : 4 st 19-35 år : 9 st 36-55 år : 6 st 55 år + : 3 st Kvinnor : 13 Män : 9	Var? Stora g/c-vägen Genom parken (1st)
LEK	Vad? -	Vem? -	Var? -
FRILUFTSLIV	Vad? Fågelskåda : 1 st Träna : 1 st Stavgång : 1 st Jogging : 2 st	Vem? 0-18 år : 0 st 19-35 år : 3 st 36-55 år : 0 st 55 år + : 2 st Kvinnor : 1 Män : 4	Var? Dammen Spaljén Stora g/c-vägen Under spaljén

Fältstudie i Folkparken del 2 - Onsdag 31/10

Tid: 14.00 - 15.00

Väder: Molnigt, lite vind, ca 10 grader.

GÅNG	Vad? Promenera: 4 st Gå ut med hunden : 10 st Passera : 29 st	Vem? 0-18 år : 6 st 19-35 år : 9 st 36-55 år : 11 st 55 år + : 14 st Kvinnor : 19 Män : 20	Var? Småstigar Genom parken Stora g/c-vägen Under spaljén
CYKEL	Vad? Passera : 34 st	Vem? 0-18 år : 5 st 19-35 år : 8 st 36-55 år : 10 st 55 år + : 13 st Kvinnor : 19 Män : 17	Var? Stora g/c-vägen Grusvägar i norr Under spaljén (1st)
LEK	Vad? -	Vem? -	Var? -
FRILUFTSLIV	Vad? Jogging : 4 st	Vem? 0-18 år : 0 st 19-35 år : 0 st 36-55 år : 2 st 55 år + : 2 st Kvinnor : 0 Män : 4	Var? Genom parken Grusvägar i norr

Fältstudie i Folkparken del 3 - Tisdag 13/11

Tid: 16.30 - 17.30

Väder: Molnigt, vindstill, ca 10 grader, mörkt.

GÅNG	Vad? Promenera: 0 st Gå ut med hunden : 7 st Passera : 11 st	Vem? 0-18 år : 1 st 19-35 år : 3 st 36-55 år : 8 st 55 år + : 6 st Kvinnor : 6 Män : 12	Var? Stora g/c-vägen Under spaljén Grusvägar i norr
CYKEL	Vad? Passera : 28	Vem? 0-18 år : 3 st 19-35 år : 10 st 36-55 år : 13 st 55 år + : 3 st Kvinnor : 12 Män : 17	Var? Stora g/c-vägen Grusvägar i norr (2 st)
LEK	Vad? -	Vem? -	Var? -
FRILUFTSLIV	Vad? -	Vem? -	Var? -

Fältstudie i Folkparken del 4 - 25/11

Tid: 12.30 - 13.30

Väder: Molnigt, lite blåsig, ca 1 grader.

GÅNG	Vad? Promenera: 6 st Gå ut med hunden : 8 st Passera : 32 st	Vem? 0-18 år : 7 st 19-35 år : 16 st 36-55 år : 14 st 55 år + : 9 st Kvinnor : 25 Män : 21	Var? Stora g/c-vägen Under spaljén Grusvägar i norr Genom parken
CYKEL	Vad? Passera : 36 st	Vem? 0-18 år : 7 st 19-35 år : 15 st 36-55 år : 9 st 55 år + : 5 st Kvinnor : 14 Män : 22	Var? Stora g/c-vägen Grusvägar i norr (4 st)
LEK	Vad? -	Vem? -	Var? -
FRILUFTSLIV	Vad? Jogging: 3 st	Vem? 0-18 år : 0 st 19-35 år : 1 st 36-55 år : 2 st 55 år + : 0 st Kvinnor : 1 Män : 2	Var? Stora g/c-vägen Genom parken